Mettiko Bhikkhu

Gegen den STRICH

Erschließende
unwissenschaftliche Nachschrift zu

Satipaṭṭhāna

Für meinen Bruder Dietmar (1962-2022),
dessen Geschick als Designer und Handwerksmeister
im gesamten Kloster Muttodaya seine Spuren hinterlassen hat.

Mettiko Bhikkhu

Gegen den STRICH

Erschließende unwissenschaftliche Nachschrift

zu

Satipaṭṭhāna

Muttodaya Dhamma

Verlag Beyerlein & Steinschulte

Herausgeber:
Muttodaya Dhamma und Verlag Beyerlein&Steinschulte
Herrnschrot 50/49
D-95236 Stammbach
Deutschland

Mettiko Bhikkhu

Gegen den STRICH

Erschließende unwissenschaftliche Nachschrift zu Satipaṭṭhāna

2024 © Muttodaya Dhamma
ISBN 978-3-9824580-5-2
2. Auflage 2025

Schriftstellerische Beratung: *Yodhako Bhikkhu*
Lektorat: *Lothar Scholl-Röse (Lektorat Buchonia)*
Satz, Umschlag, Illustration: *Mettiko Bhikkhu*
Gesetzt in den SIL/GPL/OFL Fonts: Biolinum, Cantarell, Carlito, Jost, Libertine, SCRIBBLE und อุทอง (Uthong)
Gedruckt bei: Druckerei *Schmidt & Buchta*, Helmbrechts

Das vorliegende Werk ist als Datei zum freien Herunterladen verfügbar auf *muttodaya.org*.

Das gedruckte Buch ist ein Geschenk des Dhamma. Es ist erhältlich beim Verlag Beyerlein&Steinschulte (Dāna Edition), im Kloster Muttodaya und einigen anderen Klöstern der deutschsprachigen Waldkloster-Saṅgha (Versandmodalitäten siehe die jeweiligen Webseiten). Eine kommerzielle Verwertung und Verkauf sind ausgeschlossen. Erlaubnis zum Nachdruck oder zu sonstiger Verwertung zur freien Verteilung kann beim Herausgeber eingeholt werden.

Inhaltsverzeichnis

Warnhinweise ... 12
Noch ein Buch zu Satipaṭṭhāna? ... 14
Teil 1 – Erschließen von Satipaṭṭhāna ... 17
Die Lehrrede – *Einleitung* ... 18
1. Ins Innere des Spiegels blicken ... 19
Unbewegt heißt nicht unbeteiligt ... 20
Spieglein, Spieglein – ohne Wand? ... 25
Erkenntnisgewinnung in der Mitte ... 28
Grenzen der Philosophie ... 31
Die Lehrrede – *Ein- und Ausatmen* ... 34
2. Die Praxis ist ein Hologramm ... 35
Wie viel Einsatz ist nötig? ... 36
Was ist denn Achtsamkeit? ... 37
Das Prinzip der Atemachtsamkeit ... 38
Das Hologramm-Prinzip ... 42
Die Lehrrede – *dreifache Entfaltung, erste Weise* ... 44
3. Der Einstieg in Satipaṭṭhāna ... 45
Was bedeutet Satipaṭṭhāna? ... 46
Was ist überhaupt Körper? ... 46
Innen und außen ... 48
Leichenfinger ... 51
Die Lehrrede – *dreifache Entfaltung, zweite Weise* ... 54
4. Die Entfaltung von Satipaṭṭhāna ... 55
Den Zwang erkennen ... 57
Philosophie am Ende ... 58
Dhamma ist keine Philosophie ... 61
Den Leidensursprung sehen ... 63
Hohe Schule ... 64
Vergehen ... 67
Die Lehrrede – *dreifache Entfaltung, dritte Weise* ... 68
5. Das Ende von Satipaṭṭhāna ... 69
Nur ein Kommen und Gehen? ... 69
Endspurt auf allen Ebenen ... 71
Gegen den Strich ... 72
Schulfrei ... 72

Teil 2 – Unwissenschaftliches zu Satipaṭṭhāna.....75
Die Lehrrede – *Kontemplationen*.....76
1. Der sechste Sinn.....77
Alles Hirnkrampf?.....78
Teile und vermiese!.....82
Eigentümliche Eigenarten.....86
Praxis auf allen Ebenen.....89
Die Lehrrede – *Todesbetrachtung*.....94
2. Leichen auf dem Weg.....95
Warum „eigentlich“?.....96
Abwesend anwesendes Verwesen.....99
Die Lehrrede – *Gefühlsbetrachtung*.....102
3. Wo ist Hier?.....103
Fühlen, Erspüren, Erleben.....104
Ist Atem ein Gefühl?.....105
Koordinaten des Hier.....107
Die Lehrrede – *Herzbetrachtung*.....114
4. Wann ist Jetzt?.....115
Moment mal!.....117
Den Bach runter.....120
Veränderung des Bestehenden.....123
Wie lange dauert die Gegenwart?.....127
Egal?.....131
Die Lehrrede – *Dingbetrachtung*.....134
5. Was sind Dinge?.....135
Hintergrund und Hinderungsgrund.....136
Überwinden.....137
Phänomene, Erscheinungen, Dinge.....138
Die Lehrrede – *Haufen des Ergreifens*.....142
6. Die Natur der Dinge.....143
Gefährliche Form.....146
Erscheinungsbild der Phänomene.....150
Besessener Besitzer.....153
Der Name der Form.....159
Anwesenheit.....161
Das „Aber wer?“-Syndrom.....164
Zusammenhänge.....167

Die Lehrrede – *Gebiete*.....170
7. Alles und noch mehr.....171
Fesselnde Sinne.....173
Alles.....174
Ist alles 1?.....176
Ist es dann verschieden?.....179
Die Lehrrede – *Erwachen zur Wahrheit*.....180
8. Wahrheit und Wirklichkeit.....181
Ergründung aller Dinge.....184
Wirklich wahr.....188
Wirklichkeit ohne Wahrheit?.....190
Absolute Wahrheit?.....193
Was ist mit Nibbāna?.....194
Stufenweise zur Wahrheit.....199
Die Lehrrede – *Analyse der Wahrheit vom Leiden*.....204
9. Leider leiden.....205
Haufenweise Beispiele.....207
Der Geburtskanal.....209
Ergreifbares.....211
Die Lehrrede – *Analyse der Wahrheit vom Ursprung*.....214
10. Spezielle Bedingtheit.....215
Die Gretchenfrage.....217
Das Gleichnis von der Sonnenbrille.....220
Was ist so speziell an dieser Bedingtheit?.....222
Das existenzielle Drama.....225
Den Mangel beheben wollen.....228
Spannung.....233
Mangelhaftes Erleben.....236
Anfangslos.....239
Die Lehrrede – *Analyse der Wahrheit vom Aufhören*.....240
11. Entgiftung.....241
Weisheitssicht.....244
Harte Arbeit.....246
Probleme mit Kreisen.....251
Vertrauen und Gewissheit.....254
Mit drei Umdrehungen.....256
Die Lehrrede – *Analyse der Wahrheit vom Pfad*.....258

12. Wie geht's? 259
Ethik 262
Ruhe und Einsicht 265
Das Prinzip der Sammlung 268
Im Sumpf der Sinnlichkeit 273
Verbündete 277
Wie viel Sammlung ist nötig? 279
Die Lehrrede – *der direkte Pfad* 282
Epilog: Das befreite Herz 283
Wie funktionieren Arahants? 284
Und das in sieben Tagen? 286
Teil 3 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta: Verstandorte der Achtsamkeit 289
Uddeso 290
Cuddasa kāyānupassanā 290
Einleitung 291
Die vierzehn Körperbetrachtungen 291
Ānāpānapabbaṁ 292
Ein- und Ausatmen 293
Iriyāpathapabbaṁ 294
Sampajānapabbaṁ 294
Körperstellung 295
Wissensklar handeln 295
Paṭikkūlamanasikārapabbaṁ 296
Aufmerksamkeit gegen die Hangrichtung 297
Dhātumanasikārapabbaṁ 298
Navasivathikapabbaṁ 298
Aufmerksamkeit auf die Eigenarten 299
Neun Leichenäcker 299
Vedanānupassanā 302
Gefühlsbetrachtung 303
Cittānupassanā 304
Herzbetrachtung 305
Dhammānupassanā 306
Nīvaraṇapabbaṁ 306
Dingbetrachtung 307
Die Hindernisse 307
Khandhapabbaṁ 310

Āyatanapabbaṁ.....310
Die Haufen.....311
Die Gebiete.....311
Bojjhaṅgapabbaṁ.....314
Die Erwachensglieder.....315
Saccapabbaṁ.....318
Die Wahrheiten.....319
Dukkhasaccaniddeso.....320
Analyse der Wahrheit vom Leiden.....321
Samudayasaccaniddeso.....326
Analyse der Wahrheit vom Ursprung.....327
Nirodhasaccaniddeso.....330
Analyse der Wahrheit vom Aufhören.....331
Maggasaccaniddeso.....334
Analyse der Wahrheit vom Pfad.....335
Ekāyano ayaṁ maggo.....340
Der direkte Pfad.....341
Teil 4 – Nachschrift.....343
Glossare.....344
Deutsch – Pāli.....344
Pāli – Deutsch.....375
Abkürzungen.....378
Quellen.....379
Zitierte Bücher.....379
Konsultierte Bücher.....381
Weitere empfohlene Lektüre.....381
Vorträge.....382
Über den Autor.....384
Abhäufen.....386
Abstieg in die Leerhei.....387
Originalzitate & Anmerkungen.....388

Ihr Bhikkhus, für einen *Erspürenden* lehre ich: „Dies ist Leiden, dies ist der Ursprung von Leiden, dies ist das Aufhören von Leiden, dies ist die Herangehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt“.

A 3. 62

Für den *Existierenden* ist das Existieren sein höchstes Interesse, und das Interessiertsein am Existieren die Wirklichkeit.

Søren Kierkegaard

Es wird angenommen, dass sich der Leser subjektiv mit einem beunruhigenden Problem auseinandersetzt, dem Problem seines Daseins, das zugleich das Problem seines Leidens ist.

Nur in der vertikalen *Betrachtung*, geradewegs hinab in den Abgrund *des eigenen persönlichen Daseins*, ist der Mensch fähig, die gefährliche Unsicherheit seiner Situation zu erfassen; und nur ein Mensch, der diese tatsächlich erfasst, ist bereit, der Buddhalehre zuzuhören.[1]

Ñāṇavīra Bhikkhu

Warnhinweise

Dies ist kein Handbuch zur Meditation. Im gesamten Buch sind so gut wie keine Anweisungen zu finden, wie Meditation konkret durchzuführen ist.

Es gibt eine weit verbreitete Meinung, die besagt, dass durch Denken die Wirklichkeit nicht zu erschließen sei, sondern nur durch Meditation: „Erdachtes ist bloßes Hirngespinst, nur das in der Meditation Erlebte ist wahr!“

Dieses Buch geht davon aus, dass es nicht von Belang ist, ob die Wirklichkeit durch Denken oder durch Meditation erschlossen wird, sondern, ob dieses Erschließen auf wirklichkeitsgemäßem Wissen& Schauen beruht. Ob so ein Wissen&Schauen für uns erreichbar ist, hängt von der Art unserer grundlegenden Weltsicht ab.

Dieses Buch soll dazu beitragen, eine taugliche Weltsicht zu erwerben. Somit ist es vielleicht doch in gewisser Weise ein Handbuch (zusätzlich) zur Meditation.

Manches darin wird vielen Menschen gegen den Strich gehen. Das macht aber nichts, solange Bereitschaft besteht, innere Widerstände unter die Lupe zu nehmen und Ungewohntes nicht einfach nur deshalb abzulehnen, weil es ungewohnt ist.

Falls aber andererseits der einen oder dem anderen *nichts* in diesem Buch gegen den Strich geht, ist das nicht unbedingt ein gutes Zeichen. Die Praxis *muss* irgendwann einmal gegen den Strich alter Konditionierungen gehen, damit sie voranschreiten kann.

Oft sind es ungewohnte Formulierungen oder Begriffe, die uns widerstreben. Einige zentrale Begriffe der Buddhalehre habe ich hier anders übertragen, als es in anderen, marktgängigen Übersetzungen üblich ist. Solche Begriffe sind mit einem Stern (*) markiert, dort, wo sie zum ersten Mal relevant werden. Im Glossar werden sie in genau dieser Reihenfolge behandelt – nicht nur übersetzt, sondern ausführlich beleuchtet.

Dadurch können sich meine Leser selbst ein Bild davon machen, dass eventuelle Abweichungen vom Üblichen zwar auf meinem Gut-

dünken beruhen, aber keinesfalls auf übereiltem oder leichtfertigem Vorgehen.

Meist sind meine Übersetzungen wörtlicher als andere, die manchmal auf kommentariellen Erklärungen beruhen, oft begrifflich erweitert, aber von der Bedeutung her eingeengt sind. Auch habe ich mich bemüht, Interpretation und Übersetzung sorgfältig voneinander zu trennen.

Zwei Lesestrategien bieten sich an: Haupttext und Glossar können entweder parallel gelesen werden oder nacheinander.

Die Ausführungen im Glossar tragen zwar auch zum Verständnis des Haupttextes bei, sind aber manchmal sehr spezifisch. Wer den Haupttext bereits schwierig findet und/oder mir als Autor gegenüber genug Vertrauen auf Vorschuss aufbringen kann, mag die Lektüre des Glossars gerne ans Ende setzen oder ganz darauf verzichten. Meine „unwissenschaftliche Nachschrift zu Satipaṭṭhāna“ ist auch ohne diese Detailinformationen verständlich – so hoffe ich jedenfalls.

Wirklichkeitsgemäßes Wissen&Schauen ist ganzheitlich. Der Versuch, diese Ganzheitlichkeit für Leser zu erschließen, die hier völliges Neuland betreten, muss naturgemäß irgendwo anfangen. In gewisser Weise ist das ein Widerspruch: Ganzheitlichkeit fängt nicht irgendwo an.

Ob mir der Versuch gelungen ist, müssen die Leser selbst entscheiden. Vielleicht ist dies kein gutes Buch, aber es ist mit Sicherheit ein originelles, das es in dieser Art noch nicht gegeben hat. Für alle Unzulänglichkeiten übernehme ich die Verantwortung.

Mein Dank gilt allen, die an diesem Buch mitgeholfen haben, vor allem dem Ehrwürdigen Yodhako Bhikkhu für seine Ratschläge zum Schreiben und Lothar Scholl-Röse für das Lektorat und Vorschläge zur Verbesserung.

METTIKO BHIKKHU

Noch ein Buch zu Satipaṭṭhāna?

Im Sommer 2021 traf ich mich ein paar Mal mit Dr. Alfred Weil und Raimund Beyerlein, um das Mahāsatipaṭṭhāna Sutta (D 22) neu zu übersetzen. Nicht dass es an Übersetzungen dieser Längeren Lehrrede zu Satipaṭṭhāna aus der Längeren Sammlung und ihrer „kleinen Schwester", Satipaṭṭhāna Sutta aus der Mittleren Sammlung (M 10), mangeln würde. Aber wir hatten das Gefühl, dass die vorhandenen Übersetzungen dem Wesen von Satipaṭṭhāna nicht gerecht werden.

Wir stellten uns die Aufgabe, den Text „objektiv" zu übersetzen, unbeeinflusst von früher Gelerntem, ohne vorgefasste Meinungen über den Inhalt. Es erwies sich als undurchführbar! Wir mussten feststellen, dass es unmöglich ist, irgendetwas ohne einen eigenen Standpunkt, ohne persönlichen Hintergrund zu verstehen, geschweige denn zu übersetzen und in Worte zu fassen. Selbst der Buddha, der als bestmöglicher Lehrer für die größtmögliche Zahl von Lebewesen gilt, hatte einen Standpunkt – den eines vollkommen Erwachten.

Der größte Nutzen unserer Zusammenkünfte war, dass wir uns gegenseitig auf unsere vorgeprägten Standpunkte und Denkmuster aufmerksam machen konnten. Wir erkannten, dass unsere Sichtweisen von bestimmten Bedingungen herrühren und dass sie sich ändern lassen. Selbstverständlich können wir nicht den Standpunkt eines Buddha einnehmen, aber es gibt Anschauungen, die besser geeignet sind, um sich der Sichtweise eines Befreiten anzunähern, und es gibt Herangehensweisen, die weniger tauglich sind. Auch das erwies sich als wichtige Erkenntnis für uns. Aber noch bedeutsamer war folgende Einsicht: Die Art und Weise, *wie* wir erkennen, *wie* wir unser Erleben, unser Dasein betrachten – dies zu verstehen, ist geradezu die *Essenz* von Satipaṭṭhāna!

In den letzten Jahren hatte ich in meinen Dhammavorträgen immer wieder auf eine Herangehensweise an die Buddhalehre aufmerksam gemacht, die Erkenntnis direkt aus dem Erlebten gewinnen will, also nicht aus Theorien und abgeleiteten Konzepten. Sie wird manchmal

als Phänomenologie bezeichnet und ist das wichtigste Werkzeug der Existenzphilosophie. Der englische Bhikkhu Ñāṇavīra hat in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts auf den Nutzen dieser Herangehensweise für ein anfängliches Verständnis der Buddhalehre hingewiesen. Seine *Notizen zu Dhamma* und seine Briefe, eine Art Standardwerk zu dem Thema, sind jedoch für viele Menschen schwer zugänglich. Das mag an der ungewohnten Ausdrucksweise liegen, an hoch konzentrierter Gedankenführung und daran, dass viel Raum der Auseinandersetzung mit untauglichen, aber weitverbreiteten Konzepten gewidmet wurde.

In einigen meiner Vorträge ist es mir anscheinend gelungen, die existenzielle Herangehensweise etwas „verdaulicher" zu erklären. Ich wurde nämlich gefragt, ob ich nicht ein Buch in diesem Stil schreiben könnte, eines, das die Materie anschaulich darstellt – als eine Art „Ñāṇavīra für Einsteiger".

Zunächst zögerte ich. Würde ich der doch hohen Messlatte der *Notizen zu Dhamma* gerecht werden können? Wäre so ein Buch den erheblichen Aufwand wert? Würde ich die Leser wirklich erreichen?

Mir fielen ein paar Aspekte der Annäherung an die Buddhalehre ein, die der Ehrwürdige Ñāṇavīra nicht behandelt hatte, die in meiner eigenen Praxis wichtig sind und die auch für andere nützlich sein können. Außerdem war es nach drei Jahrzehnten der Arbeit als Übersetzer allmählich an der Zeit, eigene Gedanken zu Papier zu bringen. Und was der Ehrwürdige Ñāṇavīra in einem seiner Briefe feststellte, gilt auch für mich: „Wenn ich nur einen Leser haben sollte, der daraus einen Nutzen zieht, werde ich zufrieden sein." Also gab ich mir einen Ruck: Keine Ausflüchte mehr!

Seit dem Entstehen der *Notizen zu Dhamma* sind rund 60 Jahre vergangen. Inzwischen hat sich der Blick ins Innere des eigenen Erlebens als Zugang zur Buddhalehre etabliert, als vielversprechende Alternative zu den althergebrachten und weitverbreiteten, an scholastischer Kommentarliteratur orientierten Erklärungsmodellen. Ich kann also mit einer gewachsenen Bereitschaft beim Leser rechnen, sich mit ungewohnten Blickwinkeln anzufreunden. Auch stehe ich,

im Gegensatz zum Ehrwürdigen Ñāṇavīra damals, nicht mit dem Rücken zur Wand gegen die gesamte Welt buddhistischer Gelehrter. Auf eine ausführliche Auseinandersetzung mit gelehrten Exkursen, buddhologischen Erkenntnissen und Erklärungen aus der Kommentartradition kann ich also verzichten. Ich kann mich darauf konzentrieren, zu schreiben, wie man die Dinge sehen sollte, und muss nicht ausführen, wie man sie nicht sehen sollte. Eine kurze Erwähnung anderer Positionen und Denkmodelle sollte genügen.

Zum Satipaṭṭhāna Sutta gäbe es eigentlich nichts hinzuzufügen, wäre nicht die gelehrte, wissenschaftliche Weltsicht, diese Distanz von uns selbst, so weitverbreitet. Meine Ausführungen sind daher als gezielt *unwissenschaftliche* Nachschrift zu verstehen, die dazu dienen soll, ein Verständnis für die Lehre ohne diese untauglichen Denkmuster und Herangehensweisen zu gewinnen.

Der Untertitel dieses Buches ist zugleich eine kleine Hommage an den Pionier der Existenzphilosophie, Søren Kierkegaard (1813–1855). Sein wichtigstes Werk, „Abschließende unwissenschaftliche Nachschrift zu den Philosophischen Brocken“, setzt sich auf scharfsinnige und oft ironisch-humorvolle Weise mit der „objektiven“, vom eigenen Erleben abgetrennten Denkweise der Gelehrten auseinander.

> Will man nun annehmen, dass das abstrakte Denken das Höchste ist, so folgt daraus, dass die Wissenschaft und die Denker stolz die Existenz verlassen und es uns anderen Menschen überlassen, das Schlimmste zu erdulden. Ja, es folgt daraus zugleich etwas für den abstrakten Denker selbst, dass er nämlich, da er doch selbst auch ein Existierender ist, auf die ein oder andere Weise zerstreut sein muss.[2]
>
> Søren Kierkegaard

Aber *diese* Nachschrift hier schließt nichts *ab*, sondern soll helfen, die Tür zu erfolgreicher Praxis *auf*-zuschließen. Sie ist – so hoffe ich – *er*-schließend.

Teil 1
–
Erschließen von Satipaṭṭhāna

Die Lehrrede – *Einleitung*

So habe ich gehört. Bei einer Gelegenheit weilte der Erhabene bei den Kurus und zwar bei Kammāsadhamma, einer Stadt der Kurus. Dort aber richtete sich der Erhabene an die *Bhikkhus*:* „Ihr Bhikkhus!“ – „Ehrwürdiger Herr“, erwiderten die Bhikkhus dem Erhabenen. Der Erhabene sagte Folgendes:

„Dies ist der *direkte*[a]* Pfad, ihr Bhikkhus, zur Läuterung der Wesen, zum Überwinden von Kummer&Jammer, zum Untergang von *Schmerz&Gram**, zum Erreichen des tauglichen Verhaltens, zur Verwirklichung von *Nibbāna**, nämlich die vier Satipaṭṭhānā.

Welche vier? Da, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körper*betrachtend**, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er *Gier&Gram** in Bezug auf die Welt entfernt hat. Er verweilt bei den Gefühlen gefühlbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat. Er verweilt beim Herzen herzbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat. Er verweilt bei den Dingen dingbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat.

---

a Wichtige Ausdrücke werden im Glossar näher erklärt. Bedeutung, Wortherkunft und mögliche Übersetzungsweisen werden beleuchtet. Sie sind *kursiv* gesetzt und mit einem * versehen, wenn die Erklärung im Gesamtzusammenhang des Buches relevant wird. Weitere Begriffe werden im Text selbst erörtert.

1. Ins Innere des Spiegels blicken

Die Lehrreden zu Satipaṭṭhāna werden von vielen Kennern der Buddhalehre zu den Kerntexten der Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis gerechnet. Viele sehen in dieser Praxis geradezu die Essenz oder Krönung dessen, was der Buddha gelehrt hat. Dem Einsatz von Achtsamkeit als Universalwerkzeug kommt dabei eine zentrale Bedeutung zu.

Aber Achtsamkeit ist auch das Mittel der Wahl in Systemen der Daseinsbewältigung, die weniger religiös oder spirituell auftreten: Therapien zur Stressreduktion, Managerschulungen, Methoden zur Förderung mentaler Effektivität in Beruf, Sport und Krieg. Achtsamkeit scheint darin eine Art Allheilmittel für alle Probleme zu sein.

Die Einleitung der Lehrrede stellt aber unmissverständlich fest, dass der Buddha keine Psychotherapie oder Wellness lehrte und auch nicht im Sinn hatte, Chirurgen, Fluglotsen, Eiskunstläufern und Heckenschützen zu mehr beruflichem Erfolg zu verhelfen. Es geht um nichts Geringeres als das Ende allen Leidens, um Nibbāna, das höchste Ziel in der Buddhalehre.

Außerdem entnehmen wir der Einleitung, dass Satipaṭṭhāna anscheinend *nicht nur* aus Achtsamkeit besteht, sondern dass die Praxis Einsatz erfordert und gewisse Vorbereitungen notwendig sind. Vielleicht vermuten wir schon, dass *Gier&Gram in Bezug auf die Welt*, die laut Text vorher entfernt werden sollen, nicht so ohne Weiteres von alleine verschwinden. Zwei Zitate aus den *Suttas** bestätigen diese Vermutung:

> Und was ist die Nahrung der vier Satipaṭṭhānā? „Die drei guten Verhaltensweisen (mit Körper, Sprache, Geist)“, sollte gesagt werden.[3 b]
>
> A 10. 61

---

b Die hochgestellte Zahl bezieht sich auf den Originaltext oder Anmerkungen im Anhang.

> Also, Bhikkhu, läutere dich ganz zu Anfang in Bezug auf heilsame Dinge. Und was ist der Anfang der heilsamen Dinge? Gut geläuterte Sittlichkeit und geradlinige Sichtweise. Wenn deine Sittlichkeit erst einmal gut geläutert ist und deine Sichtweise geradlinig, dann magst du, gestützt auf Sittlichkeit, gegründet in Sittlichkeit, die vier Satipaṭṭhānā auf dreifache Weise entfalten.[4]
>
> S 47. 3

Gut, geläuterte Sittlichkeit ist zwar mehr als die Therapeuten von uns verlangen, aber wir können es vielleicht nachvollziehen: Gutes Verhalten schafft ein gutes Gewissen; dies wiederum ist bekanntlich ein sanftes Ruhekissen, unbehelligt von Gier&Gram. Ruhe und Klarheit – soviel können wir uns vorstellen – sind die Voraussetzungen für einen inneren Zustand, in dem wir unbewegt *betrachtend weilen* können.

Aber was soll *geradlinige Sichtweise* bedeuten? Ist sie nicht automatisch in achtsamer, objektiver Betrachtung enthalten? (Den Lesern ist natürlich klar, dass dies eine rhetorische Frage ist, es sei denn, sie haben das Vorwort übersprungen.)

Unbewegt heißt nicht unbeteiligt

Es mag vielen Menschen seltsam vorkommen, dass es verschiedene Sicht*weisen* geben soll. Ganz selbstverständlich gehen sie davon aus, dass wir in einer objektiv existierenden Welt leben, die für alle gleich aussieht – wie könnte es denn sonst sein? Und diese Welt sollen wir eben entdecken, so wie sie ist, ohne uns einzumischen. Und das gelte für die Entdeckung der materiellen Welt in der Wissenschaft genauso wie für die Entdeckung geistiger oder spiritueller Dinge. Wenn es überhaupt verschiedene Sichtweisen geben sollte, dann sei diese objektive Betrachtung die einzig richtige, die geradlinige.

Wenn wir versuchen, diese Bewertung zu hinterfragen, stellen wir vielleicht als Erstes fest: Die Bewertung ist selbst Bestandteil dieser Sichtweise, eng verbunden mit einem Glauben an die prinzipielle

Richtigkeit der Wissenschaft, der unser Bildungssystem durchzieht und stützt. Es ist die *vorherrschende* Sichtweise, aber sie ist nicht nur ein Phänomen unserer Zeit. Wissenschaftsgläubigkeit und Bildungssystem sind nämlich nicht die *Ursache* unserer Tendenz zur Objektivität, sondern ein *Produkt* davon. Sie haben eine tief im Wesen des Menschen verwurzelte Ursache, die im Verlauf dieses Buches aufgedeckt werden soll.

Diese Tendenz zur Objektivität macht auch vor unserer Beschäftigung mit der Buddhalehre nicht halt und so verwundert es nicht, dass manchmal gesagt wird, Buddhismus sei eine Art Wissenschaft des Geistes und ein Meditierender sei ein Forscher, der den Vorgängen im Geist objektiv und unbeteiligt zuschauen müsse.

Vertreter dieser Idee finden sich bestätigt durch Lehraussagen, die Folgendes beinhalten: „Alle Dinge sind Nicht-Selbst. Es geht darum, dies mit Weisheit zu sehen."[5] Solche Passagen werden als Aufforderung verstanden, den wissenschaftlichen, unpersönlichen Standpunkt einzunehmen. Ob der Buddha dies gemeint hat, untersuchen wir später. Jetzt fragen wir: Ist Weisheit dasselbe wie Wissenschaft?[6]

In der Grundhaltung der Wissenschaft, dem Versuch, objektiv zu sein, als unbeteiligter Beobachter einer Welt „da draußen", die für alle gleich ist (einschließlich geistiger Prozesse), geht es nur um *die Welt*, nicht um *den Betrachter* der Welt. Es geht nicht um das Subjekt, die erlebende Person:

> Mag der wissenschaftlich Forschende auch mit rastlosem Eifer arbeiten, mag er sogar sein Leben im begeisterten Dienst für die Wissenschaft verkürzen, mag der Spekulierende weder Zeit sparen noch Fleiß scheuen: Sie sind doch nicht unendlich persönlich in Leidenschaft interessiert, im Gegenteil, sie wollen es nicht einmal sein. Ihre Betrachtung will objektiv, interesselos sein.[7]
>
> Søren Kierkegaard

Was bedeutet das? Stellen wir uns vor, eine voll verkabelte Versuchsperson in einem neurologischen Labor zu sein. Uns wird vom wissenschaftlichen Versuchsleiter per Nadelstich oder Elektroschock Schmerz zugefügt. Der Wissenschaftler stellt ganz objektiv und interesselos fest: Jedes Mal, wenn der Knopf gedrückt wird, zeigen sich Zacken auf dem Enzephalogramm. Er mag dieses Phänomen sogar „Schmerz" nennen, doch in der Regel werden solche amateurhaften Ausdrücke vermieden – „Empfindung" ist der Begriff der Wahl. Aber der Wissenschaftler beobachtet weder Schmerz noch Empfindung, sondern Zacken auf dem Enzephalogramm, die in Abhängigkeit von einem bestimmten Reiz auftreten.

Dass Schmerz *wehtut*, wissen nur wir, die Versuchspersonen. *Wir* sind unendlich persönlich in *Leiden*schaft interessiert.

Die objektive Sichtweise ist allerdings nicht allein die Domäne der Naturwissenschaft. Auch auf dem Gebiet der Geisteswissenschaften gibt es objektive Forscher – die Gelehrten. Auch sie wollen in ihr jeweiliges Studienobjekt nicht verwickelt werden. „Interesselos sein" ist keine Schmähung für sie, sondern ihr Anspruch an sich selbst; es bedeutet ja auch wörtlich „nicht dazwischen sein, unbeteiligt sein".

> Das gesamte Anliegen des Gelehrten besteht darin, den individuellen Blickwinkel auszulöschen oder zu ignorieren, in dem Bemühen, die objektive Wahrheit herzustellen – eine unpersönliche Möchtegern-Synthese öffentlicher Fakten. Die im Wesentlichen horizontale Betrachtung der Dinge seitens des Gelehrten, die nach Verknüpfungen in Raum und Zeit sucht, und sein historisches Herangehen an die Texte schließen ihn von jeglicher Möglichkeit aus, ein *Dhamma** zu verstehen, das der Buddha selbst akālika, „*nicht zeitlich*"* genannt hat.[8]
>
> Ñāṇavīra Bhikkhu

Die Gelehrten in Sachen Buddhismus sind nicht nur Religionswissenschaftler, Orientalisten und andere Außenstehende. In den Jahrhunderten nach dem Buddha ist auch innerhalb der Tradition

„bekennender“ Buddhisten eine umfangreiche Scholastik entstanden – der spät verfasste, aber noch zum Kanon gehörende Abhidhamma Piṭaka, Kommentare zu den Lehrreden und zusammenfassende Werke wie der Visuddhimagga. Diese Texte sind so umfangreich, dass sich viele Menschen beim Lesen bange fragen werden, ob es denn nötig sei, all das zu wissen. Für sie eine gute Nachricht: Nein!

Im Gegenteil: Scholastik beinhaltet in allen Religionen eine Verschiebung zur Objektivität. Daher ist es für das Verständnis einer Lehre, die sich mit dem persönlichen, subjektiven Problem des Leidens beschäftigt, besser, sich mit dem scholastischen Wust nicht zu belasten, sich nicht davon verwirren und aufhalten zu lassen.

Wenn uns Wissenschaft und Gelehrtentum bei einem, oder besser: bei *dem* subjektiven Problem nicht weiterhelfen können, vielleicht sollten wir es dann einmal mit Philosophie versuchen. Was haben denn die Weisheitslehren der Philosophen zum Thema der einen richtigen, geradlinigen Sichtweise zu sagen?

Wir stellen sofort fest, dass sie nicht nur eine Fülle von Antworten anbieten, sondern dass all diese Antworten auf unterschiedlichen Grundannahmen oder Sichtweisen beruhen, darunter wiederum die erwähnte Tendenz zur Objektivität.

Auf dem Gebiet der Philosophie ist es der logische Positivismus oder Rationalismus oder Realismus, der versucht, Erkenntnis distanziert aus Schlussfolgerungen zu gewinnen und dabei den beobachtenden, erlebenden – ja und eben leidenden – Menschen aus seinem Weltbild zu verbannen:

> § 1: Die Welt ist alles, was der Fall ist.
>
> § 1.1: Die Welt ist die Gesamtheit der Tatsachen, nicht der Dinge.
>
> § 2: Was der Fall ist, die Tatsache, ist das Bestehen von Sachverhalten.[9]
>
> Ludwig Wittgenstein

Um Missverständnisse zu vermeiden: Die logische, wissenschaftliche Herangehensweise hat durchaus ihre Berechtigung auf vielen Gebieten der Erkenntnisgewinnung, zum Beispiel in der Logik und in der Wissenschaft. Das soll gar nicht bestritten werden.

Erkenntnisgewinnung ist nun auch in der Buddhalehre ein zentrales Thema – es geht um Einsicht, Weisheit, Ergründung der Dinge. Aber es geht nicht um Dinge *im* Dasein, da draußen, sondern um das Dasein selbst, um die Beziehung zwischen dem Erlebenden, Fühlenden, *Erspürenden** und dem Erlebten, Gefühlten, Erspürten, wie die Zitate im Vorspann dieses Buches bereits andeuten.

Das heißt, der Forscher selbst, das erlebende Subjekt, muss ins Blickfeld der Forschung gerückt werden. Und dann funktionieren Logik und Objektivität nicht mehr. Denn die erfolgreiche Bewältigung unseres leidhaften Daseins, das *Überwinden von Kummer&Jammer,* der *Untergang von Schmerz&Gram,* ist keine objektive Angelegenheit, kein auf Distanz zu haltendes geistes- oder naturwissenschaftliches Studiengebiet, kein Problem, das mit Logik zu lösen wäre. Die Lösung dieses Problems ist aber genau das, was der Buddha lehrt.

> Sowohl früher als auch jetzt ist das, was ich verkünde, eben Leiden und das Aufhören von Leiden.
>
> M 22

> Dieses Dhamma, das ich erlangt habe, ist tiefgründig, schwer zu sehen, schwer zu verstehen, friedvoll und erlesen, durch Logik nicht zu erreichen, subtil, von Weisen zu erfahren.[10]
>
> M 26

Damit die leidende Person zu diesen Weisen gehören kann, reicht es nicht, wenn sie nach außen blickt und versucht, Leiden als ein Problem *im* Dasein zu verstehen. Sie muss nach innen blicken, zu sich selbst, um zu sehen, wo und wie dieses Leiden entsteht, wo und wie es aufgelöst werden kann. Innenschau oder Selbstbetrachtung ist erforderlich. Dabei dient uns unsere Umwelt als Spiegel, wie es die

zeitgenössische Meisterin Ayyā Khemā ausgedrückt hat. Innenschau existiert in der Welt der Wissenschaft nicht. Ein Spiegel der Selbstbetrachtung kommt in der sterilen Sicht auf die unbelebte Welt der Logik nicht vor. Aber wie könnte die geradlinige Sichtweise dann beschaffen sein? Welche Alternative gibt es zur Distanz von sich selbst?

Spieglein, Spieglein – ohne Wand?

Die Einleitung des Satipaṭṭhāna Sutta sagt uns, wir sollen Körper, Gefühl, Herz und Dinge betrachten. Es geht aber, wie wir hoffentlich jetzt schon eingesehen haben, nicht um ein unbeteiligtes Anschauen von Tatsachen. Der innere *Zustand des Betrachters* wird in der Lehrrede mitgenannt: *eifrig, wissensklar, achtsam,* ohne *Gier&Gram.*

Vielen Menschen, die sich als religiös oder spirituell betrachten und bezeichnen, ist schon längst völlig klar, dass es um diesen eigenen inneren Zustand geht und dass Antworten auf die großen Daseinsfragen nicht „da draußen" zu finden sind: „Wer oder was bin ich? Wo komme ich her, wo gehe ich hin? Warum leide ich? Was ist der Sinn des Lebens? Was soll der ganze Quatsch überhaupt?"

In der verstaubten Welt der Gelehrten ist das Heil nicht zu finden. Wissenschaft kennt keine Antworten zu den wirklich tiefen und wichtigen Belangen des Lebens. Das ist vielen Menschen bewusst.

Ihre Abwendung von der kalten Welt der Logik ist die logische Folge. Angesichts der Trostlosigkeit der Wissenschaft suchen sie Trost in der Innerlichkeit. Den vorherrschenden Konsumkult in einer Kultur des Materialismus ersetzen sie durch die Kultivierung spiritueller Werte. Doch ihre verständliche Gegenreaktion kann das Ringen um die geradlinige Sichtweise ins andere Extrem umschlagen lassen. Zum Beispiel, wenn Ansichten wie diese vertreten werden:

„Da anscheinend keine Antworten auf die Daseinsfragen in der Welt zu finden sind, muss die Welt dafür verantwortlich sein. Sie existiert gar nicht wirklich, zumindest unsere schnöde Alltagswelt nicht. Antworten sind nur jenseits des normalen Erlebens zu finden, in einer mystischen Welt, in einer nicht dualistischen Daseinsweise, in einem

göttlichen oder mit dem Göttlichen verbundenen Bewusstseinszustand, hinter oder unter oder über den normalen Dingen. Diese Dinge um uns herum existieren gar nicht wirklich, sondern werden vom Geist fälschlicherweise als real interpretiert. Sogar das, was ich als mein Ich erlebe, verhüllt nur meine wahre Existenz, mein wahres Selbst. Die normale Wirklichkeit existiert in Wirklichkeit gar nicht wirklich – jedenfalls nicht *so*!"

Es ist eine Überbetonung der Subjektivität, eine Strömung, die man in der Philosophie Idealismus nennt. Ihr Gedankengut findet sich auch in religiösen oder spirituellen Traditionen wieder.

> Es ist das All ein Täuschungstraum, ein Fieberwahn ist unser Leben.[11]
>
> Pietro Metastasio

> Der Täuschung Wirken ohn' Bedacht
> wirkt zahllos feinst Gespinst.
> Nie geht der frohen Bilder Pracht,
> die aufbricht stets in neuer Macht,
> des Gauklers Werk, das Glauben schafft
> im Menschen, der in Truges Haft.[12]
>
> Ralph Waldo Emerson

> Die Welt ist nur so wirklich wie das Bild einer Stadt in einem Spiegel.[13]
>
> आदि शंकर [c]

Alles soll also nur geistgeschaffen oder gar Illusion sein – die Rede ist vom „Maler Herz" oder vom „Traumcharakter des Daseins". Ist das die gesuchte geradlinige Sichtweise? Oder gibt es wieder Probleme?

Wir stellen ein paar kritische Fragen:

Das Bild in einem Spiegel hat keine eigene Existenz. Es ist abhängig vom Gespiegelten. Wenn es aber nichts Wirkliches außerhalb des

c शंकराचार्य

Spiegelbildes gibt, was wird dann eigentlich gespiegelt? Und wo hängt der Spiegel überhaupt? Was geschieht mit dem Gespiegelten, wenn der Spiegel in Stücke geschlagen wird?

Wenn Schmerz und Kummer nur geträumt sind, warum leiden wir darunter? Wie könnten wir dann etwas an der unbestreitbaren Tatsache, dass wir leiden, *ändern*?

Wenn das Dasein eine Illusion sein soll, stellt sich die Frage: „Im Vergleich zu was?"

Ein Problem mit idealistischen Positionen ist, dass sie dazu neigen, die Denkgesetze zu ignorieren; vor allem das erste davon, das Gesetz der Identität. Es besagt: „Ein Ding ist, was es ist." Idealistisches Denken sagt: „Ein Ding ist nicht, was es ist (es scheint nur so)."

Die Denkgesetze beruhen nicht auf Schlussfolgerungen, werden also nicht mit den Methoden der *Logik* abgeleitet, sondern sie sind Grundlagen der *Vernunft*. Die beiden darf man nicht verwechseln. Später in diesem Buch werden wir allerdings sehen: Wenn wir versuchen, unser subjektives Dasein denkend zu erfassen, verstoßen wir in letzter Konsequenz unvermeidlich gegen die Denkgesetze, da stoßen wir immer an die Grenzen des Denkens, egal, welche Sichtweise wir einnehmen. Denken ist nicht ausreichend, um Leidfreiheit zu verwirklichen, das hat uns der Buddha schon auf Seite 24 mitgeteilt. Aber die Lösung des Problems liegt nicht darin, die Denkgesetze zu übertreten, sondern darin, das Denken zu überschreiten. Vorläufig ist richtiges Denken aber durchaus nützlich!

Die beiden Extreme – die Vorstellung, dass eine Welt da draußen unabhängig vom Erlebenden existiert, und die Vorstellung, dass die Welt nur eingebildet ist – kann man als zwei Arten von Metaphysik bezeichnen, als zwei Grundannahmen[d], von denen man sich dann die jeweils entsprechenden Aussagen zum Leben, zum Universum und dem ganzen Rest ableiten kann. Beide Sichtweisen hat es schon zur Zeit des Buddha gegeben.

d Vgl. Martin Heidegger zur Frage der Metaphysik: „Warum ist überhaupt Seiendes und nicht vielmehr Nichts?"

> Seitlich sitzend sagte nun der Metaphysiker-Brahmane zum Erhabenen:
>
> „Meister Gotama, was hat es mit der Aussage auf sich: »Alles existiert *objektiv**«?“
>
> „Brahmane, »alles existiert objektiv« ist die vorherrschende Art von *Metaphysik**.“
>
> „Meister Gotama, ist es dann so: »Alles existiert *nicht wirklich**«?“
>
> „Brahmane, »alles existiert nicht wirklich« ist die zweite Art von Metaphysik. …
>
> Jene beiden Extreme vermieden habend, lehrt der So-Gegangene Dhamma in der Mitte.“[14]
>
> S 12.48

Erkenntnisgewinnung in der Mitte

Zum vollständigen Verständnis dessen, was der Buddha mit „in der Mitte“ wirklich meint, fehlen uns an dieser Stelle noch ein paar Voraussetzungen, aber wir können schon einmal anfangen, indem wir die Mitte zwischen den beiden genannten Extremen „die Welt ist da draußen“ und „die Welt ist hier drinnen“ erörtern.

> Das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, der Körper, der Geist – dadurch ist man *in der Welt* Weltwahrnehmender und sich Welt Vorstellender. Das wodurch man in der Welt Weltwahrnehmender und sich Welt Vorstellender ist, das nennt man in der Führung des Edlen die Welt.[15]
>
> S 35.116

Durch die Sinne sind wir also *in der Welt* – das ist die Absicherung gegen die Vorstellung, dass die Welt nur *in uns* ist, als reine Illusion. Aber die Sinne *sind* zugleich die Welt – es gibt keine Welt unabhängig vom Erlebenden.

Ähnliches finden wir, wenn auch nicht in voller Konsequenz, in einem Zweig der Philosophie, nämlich der Phänomenologie und Existenzphilosophie. Hier geht es nicht um eine vom Erlebenden abgetrennte, für sich „objektiv" existierende Welt, sondern um Phänomene, das heißt um Erlebnisse von Dingen, die *für unser Da-Sein* existieren. Die Vertreter dieser Richtung untersuchen die Beziehung zu einer Welt, in der der Erlebende enthalten ist, deren Mittelpunkt er ist und die er sich auf ganz persönliche Weise direkt aus den Phänomenen erschließt, ohne erkenntnistheoretische Vorgaben.

> »Welt« ist ... ein Charakter des Daseins selbst.[16]
>
> Wenn kein Dasein existiert, ist auch keine Welt »da«.
>
> Der »Skandal der Philosophie« besteht nicht darin, daß der Beweis für das Vorhandensein »der Dinge außer uns« bislang noch aussteht, sondern darin, daß solche Beweise immer wieder erwartet und versucht werden.
>
> Martin Heidegger

Dieser Ansatz hat viel Nützliches zu sagen zu der Art und Weise, *wie* wir erleben und wie die Dinge der Welt untereinander *in Verbindung* stehen. Das klingt doch nach einer tauglichen Annäherung an die Buddhalehre!

Dennoch mag man sich fragen: Ist diese Art der Philosophie wirklich notwendig, um die Lehre zu verstehen?

Eigentlich nicht. Wenn wir ganz unvorbelastet an das Dhamma herantreten könnten, würden wir auch ohne sie den mittleren Weg einschlagen und versuchen, Erkenntnis direkt aus den Phänomenen, aus unserer *Beziehung* zu ihnen, also aus unserem Erleben, zu gewinnen.

Ein ganz unvorbelasteter zeitgenössischer Meister, der Heidegger sicherlich nicht gelesen hat und auch von buddhistischer Scholastik nicht beleckt ist, drückt es so aus:

> Wenn wir nun unter dem Gesichtspunkt der Weisheit kontemplieren, so geschieht das nicht an einer Stelle, die fern vom Herzen liegt. Wir kehren in unser Herz zurück. Wenn wir uns nach einem Kontemplationsobjekt ausstrecken, kehren wir damit ins Herz zurück.
>
> „Zurückbringen" oder „Zurückkehren" ist die sprachliche Bezeichnung für einen Prozess: Wir kehren mit dem Empfinden aus der Distanz zurück. Wir kehren zurück zur wissenden Qualität, wir kehren um und verweilen beim Herzen.[17]
>
> Dhammarato Bhikkhu (Luang Phõ Bunmī)

Wenn wir die Dinge unserer Welt ins Herz zurückbringen könnten, würden wir darauf verzichten, sie durch die Brille von gelehrten Konzepten, metaphysischen Lehrsätzen oder logischen Schlüssen zu betrachten und zu interpretieren. Leider haben wir den Glauben an Objektivität, das wissenschaftliche Weltbild, mit der Muttermilch unserer Schulbildung eingesogen. Oder wir haben vielleicht als Gegenreaktion auf den damit verbundenen Materialismus idealistische Standpunkte im spirituellen Gewand eingenommen.

Beide Extreme schaffen ein inneres Klima, in dem es nicht möglich ist, das, was der Buddha gelehrt hat, zu verstehen und sich davon *transformieren* zu lassen. Wenn wir nicht bereit sind, uns durch die Beschäftigung mit der Buddhalehre *verändern* zu lassen, dann bleibt alles beim Alten, dann leiden wir eben weiter. Die Wahl liegt bei uns.

Eine gewisse Kenntnis der phänomenologischen Prinzipien kann dazu beitragen, dass wir uns unserer Konditionierungen bewusst werden. Danach können wir versuchen, sie – zumindest was die Dhammapraxis angeht – zunehmend beiseitezulassen.

Eines dieser phänomenologischen Prinzipien besagt nun Folgendes:

Von dem, was *in der Führung des Edlen die Welt* genannt wird, können wir nur einen Teil unmittelbar sehen. Dieser Teil wird in der Sprache des Buddha „äußere Gebiete" genannt und besteht aus Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäcken, Berührbarem und Dingen.

Die „inneren Gebiete“ – Auge (Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist) können wir nur mithilfe eines Spiegels sehen. Dieser Spiegel ist die Reflexion oder Selbstbetrachtung, in der Sprache des Buddha: Achtsamkeit und Wissensklarheit.

Grenzen der Philosophie

Wir betrachten also die Welt unmittelbar und wir reflektieren uns selbst und unsere Weltbetrachtung im Spiegel der Reflexion. Wenn das nun schon alles wäre, wenn es ausreichen würde, um Befreiung vom Leiden zu verwirklichen, dann wäre kein Buddha nötig, um uns dorthin zu führen. Gute Philosophie wäre schon gut genug.

Wie wir noch sehen werden, ist es aber notwendig, das Wesen, die Existenzweise des Betrachters auf tiefere Weise zu erkennen. Wir müssen Zusammenhänge verstehen lernen, die *gegen den Strich* unserer derzeitigen Selbstbetrachtung gehen. Es wird von uns verlangt, ins Innere des Spiegels zu blicken!

„Das klingt nach Alice im Wunderland. Das geht doch gar nicht!“

Stimmt. Nach den Gesetzen des Spiegelkabinetts lässt sich der Weg hinaus in die Freiheit auch tatsächlich nicht finden. Alle Philosophien, selbst die besten, können nicht anders, als diesen Gesetzen zu folgen. Sie können eine bestimmte Grenze nicht überschreiten.

Liegt der Fehler dann vielleicht doch an ihrer subjektiven Herangehensweise? Schließlich haben wir schon davon gehört, dass das Ego die Wurzel aller Probleme sei und dass wir dieses Ego so schnell wie möglich überwinden sollten.

> Schwester, da hört ein Bhikkhu: „Ein Bhikkhu namens Soundso hat offenbar durch die Vernichtung der Triebe die triebfreie Gemütsbefreiung, die Befreiung durch Weisheit hier&jetzt, nach eigener Verwirklichung von höherem Wissen, erlangt und verweilt darin.“ Da denkt er sich: „Wenn dieser Ehrwürdige [das geschafft hat], dann kann ich das schon lange!“ Bei späterer Gelegen-

> heit, gestützt auf Dünkel, überwindet er den Dünkel. „Schwester, durch Dünkel ist dieser Körper geworden. Gestützt auf Dünkel ist Dünkel zu überwinden."[18]
>
> A 4. 159

Subjektivität ist in der Tat eine Erscheinungsweise des Problems, aber sie ist nicht zu überwinden, indem wir sie ignorieren oder indem wir nach einer höheren, transzendenten Subjektivität suchen. Wir müssen da anfangen, wo wir sind, und von dort aus das Problem anschauen und anpacken: Dünkel durch Dünkel überwinden. Subjektivität ist die allgemeinste Form des Dünkels – der Dünkel „Ich bin".

Nein, das Scheitern der Philosophen liegt nicht an der Methodik, sondern daran, dass *jede* Methode nur im Kreis herumführt. Die Mittlere Herangehensweise erfordert etwas, das mit Philosophie, mit Denken, nicht zu bewerkstelligen ist.

Was den Philosophen fehlt und wie es dem Buddha gelungen ist, diesem Dilemma zu entkommen, werden wir später noch sehen.

Was fehlte Søren Kierkegaard?

Die Lehrrede – *Ein- und Ausatmen*

Und wie aber, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend? Nachdem da, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu in den Wald gegangen ist, zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung, setzt er sich nieder, die Beine zum *Thronsitz** verschränkt, den Körper gerade aufgerichtet, die *Achtsamkeit** *rundum einsatzbereit** bei sich fest gegründet. Achtsam eben atmet er ein, achtsam atmet er aus. Lang einatmend versteht er: »Ich atme lang ein.« Oder lang ausatmend versteht er: »Ich atme lang aus.« Oder kurz einatmend versteht er: »Ich atme kurz ein.« Oder kurz ausatmend versteht er: »Ich atme kurz aus.« »Den ganzen Körper *erlebend*,* werde ich einatmen«, so übt er sich. »Den ganzen Körper erlebend, werde ich ausatmen«, so übt er sich. »Die Körper-*Gestaltung** beruhigend, werde ich einatmen«, so übt er sich. »Die Körper-Gestaltung beruhigend, werde ich ausatmen«, so übt er sich.

Genauso, ihr Bhikkhus, wie ein geschickter Drechsler oder Drechslergeselle lang anziehend versteht: »Ich ziehe lang an«; oder kurz anziehend versteht: »Ich ziehe kurz an« – genauso versteht, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu lang einatmend: »Ich atme lang ein«; oder lang ausatmend: »Ich atme lang aus«; oder kurz einatmend versteht er: »Ich atme kurz ein«; oder kurz ausatmend versteht er: »Ich atme kurz aus.« »Den ganzen Körper erlebend, werde ich einatmen«, so übt er sich. »Den ganzen Körper erlebend, werde ich ausatmen«, so übt er sich. »Die Körper-Gestaltung beruhigend, werde ich einatmen«, so übt er sich. »Die Körper-Gestaltung beruhigend, werde ich ausatmen«, so übt er sich.

2. Die Praxis ist ein Hologramm

So, jetzt sind wir so weit, mit der Praxis anzufangen. Mal sehen … als Erstes üben wir Achtsamkeit auf den Atem.

„Halt!“, ruft da ein professioneller Buddhologe. „Wir wissen doch gar nicht, ob der vorliegende Text *wirklich* die Lehre des Mannes ist, von dem die Buddhisten glauben, er sei ein Erwachter, ein Buddha gewesen. Schließlich hat unsere Textforschung ergeben, dass sich *dieser* Text hier von der chinesischen Übersetzung der Sanskrit Übersetzung eines anderen Textes zu Satipaṭṭhāna unterscheidet, bei dem die Achtsamkeit auf den Atem nicht am Anfang steht, sondern weiter hinten kommt. Und die Auswertung von Textfragmenten auf Birkenrinde, die in einer Wüste gefunden wurden, steht doch erst am Anfang. Sie sind bestimmt der Schlüssel zum Paradigma des ultimativen Querverweises, die Essenz aller historischen Perspektiven, ohne die wir nicht wirklich *wissen*, was Satipaṭṭhāna ist.“[19]

Ein durchgeistigter Spiritueller schüttelt zu all dem nur den Kopf. Er weiß, dass heilige Texte nur Konventionen sind, dass Leiden nur Illusion und der Wunsch zu praktizieren folglich nur eingebildet ist. Und überhaupt gibt es in der Leerheit sowieso kein Satipaṭṭhāna.[e]

Uns stört das nicht. Wir sind davon überzeugt, dass wir das persönliche Problem des Leidens nicht durch Studium bewältigen können und andererseits die Welt so real ist, wie sie eben ist. Außerdem haben wir Vertrauen in den Buddha und seine Lehre – ja, meinetwegen auch nur auf Vorschuss. Aber wir wissen, dass es nur *eine* Möglichkeit gibt, herauszufinden, ob diese Lehre hält, was sie verspricht: Selbst ausprobieren! Und darum fangen wir einfach mal an.

---

e Prajñāpāramitā Hṛdayasūtra: „In der Leere gibt es kein Leiden: weder dessen Ursache noch dessen Beendigung und keinen Weg der Befreiung vom Leiden.“

Wie viel Einsatz ist nötig?

Gleich zu Anfang erfahren wir, dass ein Rückzug von der Hektik des Alltags erforderlich ist. Wir sollen dabei eine stabile, aber zugleich komfortable Meditationshaltung einnehmen, den Körper gerade halten … – all das steht in jedem Meditationshandbuch. Es handelt sich um eine sogenannte formale Praxis.

Heutzutage ist aber die Ansicht weitverbreitet, dass so viel Einsatz gar nicht notwendig sei, schließlich könne man Satipaṭṭhāna auch im normalen Alltag üben, wenn man nur „auf alles" recht achtsam sei.

Sicherlich ist es richtig, dass Achtsamkeit bei all unseren Verrichtungen eine gute Sache ist. Sie hilft uns, Fehler zu vermeiden, und ist eine gute *Vorbereitung* auf Satipaṭṭhāna: Die Achtsamkeit *rundum einsatzbereit bei sich fest gegründet* – das ist der notwendige Zustand, um überhaupt *anfangen* zu können.

Normalerweise ist es für die meisten schwierig, zur Meditation einen Wald aufzusuchen. Abgeschiedenheit kann auch bedeuten, Internet und Mobiltelefon fernzuhalten. Satipaṭṭhāna ist nicht das exklusive Privileg von Mönchen, aber es ist auch nichts, was wir so nebenbei erledigen.

Ein Elefantentrainer namens Pessa sagte einmal zum Buddha:

> Auch wir Hausleute, ehrwürdiger Herr, verweilen nämlich weißgekleidet von Zeit zu Zeit mit einem gut in diesen vier Satipaṭṭhānā verankerten Herzen.[20]
>
> M 51

Der Elefantentrainer muss in seinem Beruf bestimmt sehr achtsam sein – darauf spielt er im Text der Lehrrede auch an. Aber er teilt dem Buddha mit, dass Hausleute *von Zeit zu Zeit* Satipaṭṭhāna üben, nämlich wenn sie weißgekleidet sind, also die traditionelle Kleidung beim Einhalten des *Uposatha**-Tages tragen und zur Meditation vielleicht sogar ein Kloster aufsuchen. Tja … sieht ganz danach aus, dass Satipaṭṭhāna eine besondere Art von Achtsamkeit erfordert.

Was ist denn Achtsamkeit?

Die übliche Antwort, die den meisten Meditierenden sofort in den Sinn kommt, lautet: „Ganz im Augenblick sein, im Hier&Jetzt!“ Und das stimmt auch.

Ursprünglich und im allgemeinsten Sinn bedeutet das Pāliwort *sati* aber „Erinnern“. Das scheint ein Widerspruch zu sein. Erinnerung – ist das nicht Schwelgen in der Vergangenheit?

> Der Edelschüler ist achtsam, mit höchster Achtsamkeit und Sorgfalt ausgestattet; er erinnert sich und besinnt sich auf das, was vor langer Zeit getan und gesagt wurde. Mit Achtsamkeit als Torwächter, ihr Bhikkhus, überwindet er Unheilsames und entfaltet Heilsames.[21]
>
> A 7.67

Aha, offenbar ist es kein Widerspruch: Beide Aspekte sind hier nacheinander genannt. Erinnern ist Achtsamkeit, wenn wir uns *jetzt* darüber klar sind, dass wir an Vergangenes denken. Und Achtsamkeit passt *jetzt* auf, dass wir keine Dummheiten machen. „Erkenntnis geschieht *jetzt*“, sagt der zeitgenössische Meister Ācān Sumedho öfter.

Und ich sage: Erkenntnis geschieht auch *hier*, im Innern, im Herzen. Das ist genau das, was Er-innern oder Verinnerlichen bedeutet: sich über den gesamten Vorgang des Betrachtens samt seinen Inhalten klar zu sein.

Wir können uns also Vergangenes, Gegenwärtiges und sogar Künftiges – wie zum Beispiel die Unausweichlichkeit des eigenen Todes – ver*gegenwärtigen*. Es ist egal, was wir fühlen, denken, erleben; wichtig ist, dass wir uns klar darüber sind. Deshalb wird Achtsamkeit in den Lehrreden oft zusammen mit einer anderen Qualität genannt: *Wissensklarheit**. Diese geht über die reine Achtsamkeit hinaus und erfasst Zusammenhänge, Motivation, Zweck, Ausrichtung und so weiter: Wissen, worum es sich handelt, bei dem, was wir gerade tun oder was uns widerfährt. Heckenschützen zum Beispiel sind bei ihrer „Arbeit“ gewiss ganz achtsam, aber „sie *wissen nicht*, was sie tun.“

Für Satipaṭṭhāna müssen wir es aber wissen und auch, dass unser Handeln Konsequenzen hat. Sich darüber klar zu sein, gehört zur geradlinigen Sichtweise, die in dem Zitat auf Seite 20 angesprochen wird. Wenn es uns egal ist, welche Konsequenzen sich aus unseren Handlungen ergeben – und dazu zählen auch geistige Reaktionen auf unser Innen- und Außenleben –, dann können wir das eingangs erwähnte *taugliche Verhalten* nicht erreichen. Eine Form der „Achtsamkeit", die nur unbeteiligt zuschaut, wie es von manchen Autoren verlangt wird, belässt alles beim Alten. Wir aber wollen uns läutern, *Kummer&Jammer* überwinden, *Schmerz&Gram* untergehen lassen und *Nibbāna* verwirklichen!

Das Prinzip der Atemachtsamkeit

Die Atemachtsamkeit wird hier in vier Stufen beschrieben. Zuerst ist uns klar, dass wir *lang* ein- und ausatmen. Später, auf der zweiten Stufe, atmen wir *kurz* ein und aus und verstehen ebenfalls, dass es so ist.

Es handelt sich nicht um eine Atemübung wie etwa beim Hatha-Yoga, bei der wir willentlich den Atem verändern. Dieser Atem wird aber auch nicht ohne Ursache kürzer, das heißt, sanfter oder flacher, sondern er geht vom groben zum feinen Zustand über, *weil* wir ihn kontinuierlich beobachten. Auch das wird uns klar. Wir können diesen *Zusammenhang* beobachten.

Ein Kommentar aus dem buddhistischen Mittelalter besagt, dass „lang" und „kurz" sich auf die Wellenlänge des Atems beziehen, also dass der Atem zuerst langsam ist und sich dann beschleunigt. Das ist eine Erklärung, die unserer unmittelbaren Beobachtung widerspricht. Das Phänomen Atem teilt uns mit, dass Meditation oder Dhammapraxis im Allgemeinen immer vom Groben zum Subtilen fortschreitet. Das Gleichnis vom Drechsler verdeutlicht das: Das Werkstück auf der Drehbank dreht sich mit gleichbleibender Geschwindigkeit. Zunächst werden die groben Konturen herausgedrechselt, danach die feinen Details.

An dieser Stelle verändert sich die Beschreibung der fortschreitenden Übung. Sie steht ab jetzt im Futur: „Ich *werde* so-und-so ein- und ausatmen." Die Art und Weise, wie wir den Atem erleben, ändert sich, weil wir *Achtsamkeit rundum einsatzbereit fest gegründet* einsetzen und *üben*! Wir üben und es *wird* so-und-so werden, ohne dass wir es herbeiwünschen müssen. Erzwingen können wir es sowieso nicht – das wird jedem Meditierenden sehr schnell klar.

Wenn wir lange genug unabgelenkt beim Atem bleiben, wenn wir lange genug geübt haben, stellen wir fest, dass die groben Empfindungen im Körper immer mehr in den Hintergrund treten und eine Ansammlung subtiler, sanfter Vibrationen deren Stelle einnimmt. Sie verändern sich, bewegen sich im Rhythmus des Atems. Wir verstehen hier, dass der Atem nicht nur dort erspürt werden kann, wo die Atem*luft* hingelangt – Nase, Rachen, Brustkorb, Bauch. Der Atem kann als subtile Bewegungsempfindung – auf buddhistisch: als Manifestation des Windelements – im *ganzen Körper* erlebt werden. Oder umgekehrt: Der ganze Körper kann *als Atem* erlebt werden.

> Das bezeichne ich als einen bestimmten Körper unter den Körpern, nämlich das Ein- und Ausatmen.[22]
>
> M 118

Vielleicht haben die Leser schon vom Disput der „Experten" gehört, ob hier mit *Körper* der Körper gemeint ist oder der Atem. Soll der ganze Körper „beim Atmen" beobachtet werden oder der ganze „Atem-Körper"? Der Streit ist gegenstandslos, beides bezeichnet ein und dasselbe *Erlebnis*. Es kommt auf den Zustand des Beobachters an, wie sich die Dinge in der Welt für ihn darstellen. Das ist eine Erkenntnis, die in der Phänomenologie gewonnen wurde und die wir hier aus eigener Anschauung bestätigen können, vorausgesetzt, wir beschäftigen uns direkt mit dem Phänomen und nicht mit Konzepten, die wir zum jeweiligen Phänomen gelernt haben.

Und während wir so achtsam vor uns hin atmen, fällt uns möglicherweise auf: Der Körper = Atem *ist* ja ein Ding *in der beobachteten Welt*!

Und auf Stufe vier überkommt uns gleich noch eine Einsicht, nämlich:

Wenn wir weiter atmen und weiter üben, beruhigen wir die *Körper-Gestaltung*.

> Was aber, Ehrwürdige, ist Körper-Gestaltung …?
>
> – Ein-&Ausatmen, Freund Visākha, sind Körper-Gestaltung …
>
> – Warum aber, Ehrwürdige, sind Ein-&Ausatmen Körper-Gestaltung …?
>
> – Ein-&Ausatmen, Freund Visākha, sind körperlich, diese Dinge sind eng mit dem Körper verbunden, deshalb sind Ein-&Ausatmen Körper-Gestaltung.[23]
>
> M 44

Alles klar, der Atem wird auf dieser Stufe der Übung beruhigt. Aber warum macht der Buddha es so kompliziert und sagt nicht einfach: „Den Atem beruhigend werde ich ein- und ausatmen"? Oder wenn der Atem an dieser Stelle dasselbe wie der Körper ist, könnte er ja auch sagen: „Den Körper beruhigend werde ich ein- und ausatmen."

Eine Gestaltung ist ein Phänomen oder Ding, das etwas anderes – ein anderes Ding – gestaltet, konditioniert, bedingt. Der Buddha weist also darauf hin, dass der Atem nicht einfach nur ein Ding in unserer Welt ist, sondern ein Ding, das andere Dinge gestaltet. In diesem Fall den Körper. Der Atem ist eine Körper-Gestaltung.

Normalerweise gehen wir wie selbstverständlich davon aus, dass *wir* die Gestalter sind. *Wir* sind doch schließlich diejenigen, die atmen, oder? Wir sind die *Macher*. Und nun soll auf einmal der Atem der aktive Part sein?

Gut, der Atem atmet und gestaltet den Körper. Wenn wir keinen Atem mehr hätten, wären wir tot. Das können wir relativ leicht nachvollziehen. Auch, dass der Körper zwar ohne Atem noch irgendwie da wäre – als Leiche –, dass es aber gar keine Rolle mehr spielen würde, weil *wir* nicht mehr da wären, um es zu beurteilen.

Auch das können wir noch akzeptieren. Schließlich geht es um den er-*lebten* Körper; wir wollten ja Erkenntnis nur aus den erlebten Dingen gewinnen.

Was uns möglicherweise etwas gegen den Strich geht, ist, dass der Körper etwas ins passive Abseits gedrängt wird. Und es geht uns vielleicht noch mehr gegen den Strich, dass wir – als die Meister des Atems – da irgendwie übergangen werden.

Atmet nun der Körper oder verkörpert der Atem? Welche Seite ist der Macher, der Gestalter? Was sagen die Phänomene dazu?

Nichts! Wir stellen auf dieser Stufe fest (wenn wir tatsächlich bereits auf dieser Stufe praktizieren), dass wir die Antwort am Phänomen Atem nicht ablesen können, sondern dass es auf den Zustand des Beobachters ankommt. Schon wieder! Und wir können diesen Zustand – *unseren* Zustand – an der Art und Weise erkennen, *wie* wir den Atem erleben.

Es kann sein, dass wir bereits eine leise Ahnung davon bekommen, dass Gestaltungen merkwürdige Geschöpfe sind – Verzeihung: Phänomene, in deren Natur etwas verborgen liegt, das mit den Werkzeugen der Phänomenologie nicht ganz aufzudecken ist. Nun, wir werden sehen …

An dieser Stelle tauchen möglicherweise mehr Fragen auf, als wir im Moment beantworten können. Wir könnten rückfällig werden und uns mit glatten Antworten aus irgendwelchen Büchern zufriedengeben. Dann könnten wir uns selbst dazu gratulieren, dass wir so gut über Satipaṭṭhāna Bescheid wissen, und der Fall wäre erledigt. Aber wir haben schon verstanden, dass diese Übung etwas Tiefgründiges ist und dass es vielleicht noch mehr zu entdecken und zu verstehen gibt. Und so erhalten wir vorerst die Fragen lieber am Leben, statt sie mit vorschnellen Antworten zu erwürgen.

Das Hologramm-Prinzip

Die vier Stufen der Atemachtsamkeit beschreiben nicht einfach nur vier nebeneinander bestehende Objekte, nicht einmal alternative Betrachtungsweisen. Es sind *fortschreitende* Stadien, die von zunehmender Erkenntnis und innerer Klarheit geprägt sind. Der Zustand des Beobachters ändert sich, und zwar nicht graduell, sondern in qualitativen Quantensprüngen.

Dieser Fortschritt auf den vier Stufen folg t einem bestimmten *Prinzip*, das sich zum Beispiel so ausdrücken lässt:

1. Bemerken → 2. Untersuchen → 3. Verstehen → 4. Überwinden.

Zuerst nehmen wir den normalen groben Atem zur Kenntnis, dann betrachten/untersuchen wir ihn und er wird dabei/dadurch feiner. Wir verstehen diese Verfeinerung als Gesetzmäßigkeit: Beobachten, Atem, Körper – all das hängt zusammen. Und dann wird als Viertes der Atem beruhigt.

> „Schön und gut, aber wo liegt dann der Aspekt des Überwindens? Und wird nicht der Atem schon auf der zweiten Stufe beruhigt?“

Das Überwinden bezieht sich auf zwei Dinge: 1. den *Gegenstand* des Erlebens, also das *Erlebte*, und 2. die *Art und Weise* des Erlebens, also den Zustand des *Erlebenden.*

Der Gegenstand ist der Atem. Uns wird hier nicht gesagt, *wie weit* er zur Ruhe kommt! Es geht ja um ein Prinzip: Auf der zweiten Stufe der Atemachtsamkeit beruhigt er sich ein bisschen, die Grobheit wird überwunden. Beruhigung kann aber in ganz tiefen Stadien der Herzenssammlung so weit gehen, dass der Atem nicht nur scheinbar, sondern tatsächlich völlig aufhört. Der Atem wird überwunden.

Normalerweise fassen wir es so auf: „Es ist *mein* Atem. *Ich* bin derjenige, der den Atem gestaltet.“ Nun sehen wir, dass *der Atem* der Gestalter ist, nicht nur einfach ein Ding, ein Betrachtungsgegenstand. Der Besitzanspruch an den Atem wird an dieser Stelle sicherlich noch nicht überwunden, aber vielleicht doch schon ein Stück weit infrage gestellt. Das Beruhigen, das Überwinden nimmt jetzt die

erste Stelle als Betrachtungsgegenstand ein. Der Erlebende verliert etwas von seiner unhinterfragten „Allmacht".

Dieses Prinzip – Bemerken, Kennenlernen, Verstehen, Überwinden – durchzieht die gesamte Lehre des Buddha in unterschiedlichen Formulierungen und Zusammenhängen auf allen Ebenen. Im Fall der Atemachtsamkeit oder – eine Ebene höher – bei Satipaṭṭhāna allgemein ist es besonders gut erkennbar und darstellbar, aber es ist überall vorhanden: Dhamma hat die Natur eines Hologramms.

Ein Hologramm ist ein dreidimensionales Bild. Es entsteht durch ein *Muster* gegenseitiger Überlagerung, das sich über das *gesamte* Bildmedium erstreckt. Dadurch enthält jedes Teilstück eines Hologramms alle Informationen über das abgebildete Objekt und man kann mit einem Bruchstück das ganze Objekt wiedergewinnen.

Die Natur eines Hologramms kommt mir bei der Kontemplation der Buddhalehre immer wieder in den Sinn. Dhamma bzw. die Dhammapraxis lassen sich nicht in Schubladen einordnen; sie haben unterschiedliche Ebenen, die einander überlagern, und es gibt bestimmte Prinzipien, die immer wieder auf allen Ebenen auftauchen, die in jedem Teil enthalten sind. Man könnte auch ein anderes Bild dafür finden: ein Juwel, das unterschiedliche Facetten aufweist, die aber doch immer wieder ein und dasselbe Juwel zeigen. Oder in den Worten des Buddha:

> Pahārāda, ebenso wie der große Ozean von einem Geschmack ist, dem Geschmack des Salzes, genau so ist dieses Dhammavinaya von einem Geschmack, dem Geschmack der Befreiung.[24]
>
> A 8. 19

Dhamma kann nur aus Dhamma bestehen. Die Prinzipien, die zur Befreiung führen, müssen in jedem Teil enthalten sein, also auch in der Atemachtsamkeit oder in Satipaṭṭhāna allgemein. Uns fällt vielleicht schon auf, dass wir allmählich in ganz schön tiefes Wasser gelangen. Und das ist erst der Anfang!

Die Lehrrede – *dreifache Entfaltung, erste Weise*

So weilt er innerlich beim Körper körperbetrachtend oder er weilt äußerlich beim Körper körperbetrachtend oder er weilt *innerlich&äußerlich** beim Körper körperbetrachtend.

Oder als Ding des Ursprungs betrachtend, weilt er beim Körper oder als Ding des Vergehens betrachtend, weilt er beim Körper oder als Ding des Ursprungs&Vergehens betrachtend, weilt er beim Körper.

Oder: »Da gibt es einen Körper«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegenden-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

3. Der Einstieg in Satipaṭṭhāna

Diese Passage wird manchmal als Einsichtsrefrain bezeichnet. Aber es werden hier keine Einsichten beschrieben, sondern Erlebensweisen, also das, was Einsicht oder Verstehen mit dem achtsamen Beobachter macht. Es geht nicht so sehr darum, *was* betrachtet wird, sondern *wie*.

Im Zitat auf Seite 20 spricht der Buddha von drei Entfaltungsweisen von Satipaṭṭhāna oder von drei Stufen. Genau diese werden hier beschrieben. Nehmen wir das Anfangsstadium noch hinzu – das feste Gründen einsatzbereiter Achtsamkeit –, dann sind es vier Stufen. Und da finden wir unser Hologramm wieder:

1. Bemerken → 2. Untersuchen → 3. Verstehen → 4. Überwinden.

An dieser Stelle können wir das noch nicht ganz nachvollziehen, sollten aber das Wesen dieser Struktur schon einmal als Information im Hintergrund bereithalten.

Die drei genannten Entfaltungsweisen, diese drei Erlebensweisen oder Betrachtungsmodi, unterscheiden sich in ihrer Qualität, und zwar erheblich. Sie sind eine Frage der fortschreitenden Übung und können nicht einfach nach Belieben eingenommen werden, etwa so: „Heute weile ich *innerlich&äußerlich betrachtend* beim Körper, morgen *als Ding des Ursprungs&Vergehens betrachtend*." Wir dürfen uns am Anfang der Praxis nicht einbilden, hier eine *Wahl* treffen zu können, auch wenn es in manchen Büchern so geschrieben steht. Wenn wir glauben, etwas zu können, das aber gar nicht stimmt, dann hindern wir uns selbst am Vorankommen, weil wir keinen Grund für weitere Bemühungen sehen und nicht mehr nach einem Weg suchen.

Meine unwissenschaftliche Nachschrift wird in diesem Kapitel noch nicht alle drei Entfaltungsweisen erschließen. Das macht aber nichts, denn der Text wird uns immer wieder begegnen, insgesamt zweiundzwanzig Mal im Verlauf der Lehrrede. Wir können also davon ausgehen, dass dieser Punkt dem Buddha wichtig war und dass er die Essenz von Satipaṭṭhāna ausmacht.

Was bedeutet Satipaṭṭhāna?

Das Wort *sati* haben wir schon auf Seite 37 untersucht. *Ṭhāna* (von der √ṭhā, *stehen*) bedeutet „Standort“ oder „Grundlage“ und deutet Stabilität an, das unbewegte Verharren der Achtsamkeit, Sati-Ṭhāna eben …

„Moment mal, es heißt aber doch Sati-*Pa*-ṭṭhāna!“

Ach ja, richtig. Gut, die Vorsilbe *pa~* deutet eine nach vorn ausgehende Bewegung an, also doch kein Verharren, sondern eher etwas Dynamisches, Aktives, eine *Ver*-Änderung des Standortes, eben nicht Stehenbleiben. *Pa*-ṭṭhāna ist dann kein Standort, sondern ein *Ver*-Standort. Satipaṭṭhāna ist ein Ort, ein Stützpunkt, von dem aus mithilfe von Achtsamkeit etwas verstanden wird, ein Verstand-Ort. Die vier Satipaṭṭhānā sind *Verstandorte der Achtsamkeit**.

Natürlich hätte ich auch eine Übersetzung wählen können, die etwas gefälliger klingt – Ausgangsorte oder Aktionsbasis –, aber es schadet nicht, über das ungewohnte Wort zu stolpern, weil es wichtig ist, das zweifache Wesen von Satipaṭṭhāna zu verstehen: Es geht um Stabilität (wörtlich: *Steh*-Fähigkeit), um einen Ort, an dem Achtsamkeit verankert werden kann, aber auch um Aktivität, nicht um teilnahmsloses Zuschauen. Mithilfe von Achtsamkeit sorgen wir dafür, dass sich unsere Betrachtungsweise *ver*-ändert. Und wie wir noch sehen werden, verändert sich damit auch der Betrachter.

Aber bevor wir untersuchen, *wie* wir *beim Körper körperbetrachtend* weilen und wie sich das *ver*-ändert, gehen wir erst noch der Frage nach, *was* wir da betrachten, also der Frage:

Was ist überhaupt Körper?

Das scheint doch offensichtlich zu sein! Jeder weiß doch oder hat eine Vorstellung davon, was der Körper ist. Aber vielleicht hat uns die Äußerung des Buddha auf Seite 39 ein wenig irritiert, wo der Atem als ein *bestimmter Körper* unter den Körpern* bezeichnet wird. Gibt es denn mehrere?

Im Pāli gibt es zumindest zwei verschiedene Wörter (sogar noch mehr): *kāya* und *sarīra*. Sarīra ist der Fleischesleib, die funktionelle Einheit von Organen, das, was ein Biologe unter „Körper" verstehen würde. Und dabei spielt es keine Rolle, ob da noch Leben drinsteckt oder nicht. Sarīra bedeutet *Körper* oder *Leiche*!

Kāya bedeutet in erster Linie *Gruppe, Haufen, Sammlung* und erst in zweiter Linie *Körper*. Die beiden Bedeutungen sind nicht so grundverschieden, wie es auf den ersten Blick den Anschein hat. Wir kennen das Wort „Körperschaft", das beide umfasst.

Kāya ist eine Gruppe, eine Ansammlung *verschiedenartiger* Bestandteile, die eine *fest umrissene Grenze* hat.[f]

Kāya ist der *erlebte* Körper, die Gesamtheit von Phänomenen, die wir durch die verschiedenen Sinne erleben, einschließlich des Geistsinnes, wie wir noch sehen werden. Wie das Zitat auf Seite 39 schon andeutet, ist die Art und Weise, *wie* wir den Körper erleben, offenbar nichts Statisches, sondern hängt von unserem inneren Zustand ab, von unserem *Erlebensmodus*.

Kāya ist aber auch der *erlebende* Körper! Es ist der Ort, an dem sich all unsere Sinne befinden. Der Buddha erwähnt in vielen Lehrreden den „mit Bewusstsein versehenen Körper", *saviññāṇaka kāya*. Dieser erlebende Körper ist das Interface zur Welt, ihr Mittelpunkt. Dieser Mittelpunkt der Welt ist der Ort, an dem sich der Erlebende aufhält. Er ist *hier*. Und zwar immer.

Das klingt jetzt sehr nach phänomenologischer Philosophie, aber nur deswegen, weil wir andere Betrachtungsweisen gewohnt sind. Die Neurophysiologie zum Beispiel findet die Frage brennend interessant, an welcher Stelle im Nervensystem aus einem materiellen Reiz eine bewusste „Empfindung" wird, oder ob Bewusstsein gar eine Funktion von Materie ist, etwa von grauer Hirnsubstanz. Solche

f Später wird uns noch eine andere Art von Gruppe oder Haufen begegnen, die aus *gleichartigen* Bestandteilen besteht, bei der wir aber *keine feste Grenze* feststellen können – auf Pāli: khandha.

Konzepte haben mit dem erlebten Körper nichts zu tun und sind für die Praxis von Satipaṭṭhāna auch völlig irrelevant.

Oder vielleicht finden wir es auf der anderen Seite empörend, dass dieser schnöde, weltliche, schmutzige materielle Körper etwas fühlen oder erleben können soll. Der Körper fühlt doch nichts, sondern nur der Geist!

Das ist eine idealistische Position, die erst in den letzten Jahrhunderten im „Buddhismus" Einzug gehalten hat, vielleicht als Reaktion auf den Triumphzug der Wissenschaft. Diese Art der prinzipiellen Trennung oder Wertung von Körper und Geist finden wir in der Buddhalehre nicht vor. Körper und Geist sind eine funktionelle Einheit.

Fassen wir noch mal zusammen: Es geht um den Körper, so wie er sich im Erleben darstellt. Er ist das, was Erleben ermöglicht und ist abhängig von der Art und Weise, *wie* er erlebt und erlebt wird.

Innen und außen

Und wie wird der Körper erlebt? Man weilt beim Körper körperbetrachtend, und zwar innerlich oder äußerlich oder innerlich&äußerlich. Dieser Erlebensmodus ist der erste Schritt vorwärts bei der Praxis von Satipaṭṭhāna und schon keine Kleinigkeit mehr. Ab hier kommt die einsatzbereite Achtsamkeit zum Einsatz.

> Wenn man, ihr Bhikkhus, sechs Dinge nicht überwunden hat, ist man unfähig, innerlich oder äußerlich oder innerlich&äußerlich beim Körper körperbetrachtend zu weilen. Welche sechs? Schwelgen in weltlicher Geschäftigkeit, Schwelgen in sinnlosem Gerede, sich dem Schlafen hingeben, Gefallen an Geselligkeit, bei den Sinnesfähigkeiten das Tor nicht bewachen, Maßlosigkeit beim Essen.[25]
>
> A 6. 118

Damit wir uns leichter erschließen können, was das zu bedeuten hat, wollen wir jetzt eine kleine meditative Übung durchführen.

Wir bereiten uns auf die Meditation vor, wie auf Seite 34 beschrieben. Den Atem nehmen wir dort zur Kenntnis, wo es für uns gut funktioniert, und atmen eine Weile achtsam ein und aus.

Wenn der Atem ruhig wird, verändern wir den Fokus der Aufmerksamkeit. Wir betrachten das Gesäß, wir spüren in das Gesäß hinein, versuchen zu erleben, wie es sich anfühlt.

Wenn wir ein gutes Gespür für das Erlebnis „Gesäß“ bekommen haben, ändern wir den Fokus erneut. Jetzt erspüren wir die Sitzunterlage. Wir ertasten mit dem Gesäß das Kissen, die Matte, den Stuhl. Wie fühlt sich das an?

Wir können feststellen: Das Erlebnis „Gesäß“ und das Erlebnis „Sitzunterlage“ besteht aus genau denselben Empfindungen, nur die „Richtung“ ist irgendwie anders!

Jetzt verankern wir die Aufmerksamkeit in der Zunge. Wir sind ganz Zunge. Die Zunge ist in einer Art Höhle. Wir ertasten mit der Zunge die Höhlendecke, den Gaumen.

Wir ändern den Fokus wieder und sind ganz Mund. Wir haben etwas im Mund: ein wurmartiges Ding. Wir ertasten mit dem Mund die Zunge.

Wir beenden die Übung und lesen (und atmen) weiter.

Die Passage über „innerlich und äußerlich“ hat schon viele Interpreten von Satipaṭṭhāna vor ein Rätsel gestellt. Meist wird gesagt, „innerlich“ beziehe sich auf den eigenen Körper und „äußerlich“ auf den Körper anderer Menschen. Die Erkenntnis aus der Betrachtung anderer Körper sei dann per Schlussfolgerung auf den eigenen Körper anzuwenden.

Schlussfolgerung als Mittel der Erkenntnisgewinnung haben wir aber schon auf Seite 23 ausgeschlossen. Mithilfe logischer Schlüsse den Körper verstehen zu wollen, ist sicher nicht das, was der Buddha mit „beim Körper körperbetrachtend“ gemeint hat. Deutlicher wird die Unhaltbarkeit dieser Idee bei den anderen Verstandorten der Achtsamkeit, vor allem bei Gefühl und Herz. Es wird nämlich nicht von uns verlangt, übernatürliche Kräfte zu entwickeln, mit denen wir die Gefühle und das Innenleben anderer Menschen erforschen können, um erfolgreich Satipaṭṭhāna zu praktizieren.

Wie wäre es, wenn wir „innerlich und äußerlich“ so verstehen, wie es in den allermeisten Fällen in den Lehrreden verwendet wird? Es bezieht sich auf die inneren und äußeren Gebiete oder Sinnesgrundlagen. „Innen“ sind die Sinne, „außen“ deren Objekte. Am Beispiel des Körpers lässt sich das am leichtesten nachvollziehen. Er ist sowohl Tastorgan innen als auch Tastobjekt … außen. Es kommt nur auf die „Richtung“ an, wie wir vorhin ausprobiert haben.

Wenn wir den gesamten Körper äußerlich, als Tastobjekt, „von außen“ betrachten, haben wir in der Tat etwas das Gefühl, „daneben“ zu stehen. Vorläufig können wir sagen: „Innerlich“ betrachten wir den Körper als den Taster, als hier, als etwas Persönliches, als Subjekt. „Äußerlich“ betrachten wir den Körper als das Ertastete, als dort, als etwas Fremdes, als Objekt. Die Pāliwörter *ajjhattaṁ* und *bahiddhā* haben tatsächlich diese Bedeutungsbreite.[26]

Mit fortschreitender Praxis verlieren die Begriffe *Subjekt* und *Objekt* an Sinn, dann bleibt nur noch *innen* und *außen* übrig. Aber wir wollen der Sache nicht vorgreifen.

Wir können mit diesem Richtungswechsel herumexperimentieren und stellen sehr schnell fest: Es gibt eine natürliche Tendenz – eine Art Trägheit – den Körper als innen zu betrachten. Die Betrachtung als außen ist anstrengend und schwierig – daher all die bereits genannten Vorbedingungen für die Praxis von Satipaṭṭhāna schon auf dieser Stufe. Die Trennung gelingt meist auch nicht zu 100 %; es ist mehr eine Gewichtung. Es gibt allerdings Fälle, in denen die äußere Sichtweise anscheinend spontan und sehr heftig auftritt.[g] Die Betroffenen wissen meist nicht, worum es sich handelt, und sprechen dann von „out-of-body experience“ oder transpersonalem Irgendwas.

Leichenfinger

Um *innerlich&äußerlich* zu verstehen, experimentieren wir weiter, spielen mit dem Beobachterstandpunkt herum, und zwar als Übung zu zweit. Wir suchen uns einen phänomenalen Partner.

Jeder stellt eine Hand zur Verfügung. Wer links sitzt, gibt die linke Hand, wer rechts sitzt, die rechte. Die Hände werden mit den Handflächen aneinandergelegt. Abwechselnd streichen die beiden Phänomenologen mit Daumen und Zeigefinger der jeweils freien anderen Hand an den Zeigefingern der zusammengelegten Hände entlang.

Es ist sinnlos, das Erlebnis zu beschreiben, das muss man selbst probiert haben!

Das Spiel heißt „Leichenfinger“. Der gruselige Effekt kommt daher, dass wir unsere Finger als Tastorgan *und* Ertastetes zugleich erwarten, als innerlich&äußerlich. Der Zeigefinger des Partners ist aber nur äußerlich.

Das haben wir in der Schule gespielt, als Spaß und Zeitvertreib, aber es steckt bitterer Ernst darin. Es zeigt uns, wie wir mit unserem Erleben umgehen, wie wir es in „Ich“ und „Mein“ einteilen.

g Kammische Frucht von Ursachen aus früheren Leben? Das ist für die meisten Menschen phänomenologisch nicht nachprüfbar und von daher für unsere Betrachtung nicht von Belang. Spekulieren macht allerdings Spaß. Ein wichtiger Aspekt der Selbst-Erkenntnis!

„Leichenfinger“ ist kein Kinderspiel!

Die erste Stufe dieser Praxis, der Einstieg in Satipaṭṭhāna, führt uns vor Augen, dass das unhinterfragte Einnehmen eines Beobachterstandpunkts eine willkürliche Angelegenheit ist. Der Ort, an dem wir unseren Platz finden, mit dem wir uns identifizieren, ist nichts Festes, nichts was in den Dingen der Welt als Eigenschaft steckt. Es steckt in der Beziehung zu ihnen, im Umgang mit ihnen.

Dieser Einstieg ist schwer. Den Körper innerlich und äußerlich zu betrachten, ist für viele Menschen befremdlich. Das liegt zum einen daran, dass die Hürde der genannten notwendigen Voraussetzungen hoch ist. Wir *schwelgen* eben gerne in Sinnlosigkeiten, nicht zuletzt durch einen wahllosen Medienkonsum. Wir sind eben gerne *absorbiert* in unsere weltlichen Geschäftigkeiten. Und außerdem schlafen und essen wir (fast) alle furchtbar gerne.

Des Weiteren ist die Herangehensweise radikal phänomenologisch, wenn man es so nennen will. Das war für die Mönche zur Zeit des Buddha nichts Ungewöhnliches, wenn auch spirituelle Lehren anderer Art ebenfalls in Umlauf waren. Heutzutage aber leben wir in einer Welt der Fakten. Da ist kein Platz für solche Spielchen.

Die Lehrrede – *dreifache Entfaltung, zweite Weise*

Außerdem, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu beim Gehen: »Ich gehe«; oder er versteht beim Stehen: »Ich stehe«; oder er versteht beim Sitzen: »Ich sitze«; oder er versteht beim Liegen: »Ich liege.« Wie sein Körper auch immer ausgerichtet ist, so versteht er das.

So weilt er innerlich beim Körper körperbetrachtend oder er weilt äußerlich beim Körper körperbetrachtend oder er weilt innerlich&äußerlich beim Körper körperbetrachtend.

Oder als Ding des Ursprungs betrachtend, weilt er beim Körper oder als Ding des Vergehens betrachtend, weilt er beim Körper oder als *Ding des Ursprungs&Vergehens** betrachtend, weilt er beim Körper.

Oder: »Da gibt es einen Körper«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegenden-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

4. Die Entfaltung von Satipaṭṭhāna

Im zweiten Beispiel der Lehrrede wird uns gesagt, dass wir nicht nur beim Atemkörper innerlich und/oder äußerlich betrachtend weilen können, sondern dem Körper auch zuschauen, wie er geht, steht, sitzt oder liegt. Das ist weniger formal als die Atembetrachtung; für die meisten von uns wird es noch schwieriger sein, die jeweiligen Betrachtungsmodi beizubehalten. Bei der ohnehin mühevollen Arbeit auf dem Verstandort der Achtsamkeit mögen wir uns vielleicht fragen, wozu das alles gut sein soll:

Warum betrachten wir denn den Körper innerlich und äußerlich und auf beide Weisen zusammen? Was ist der Zweck dieser Übung auf der *Anfangsstufe*?

> Ihr Bhikkhus, die neuen Bhikkhus, die noch nicht lange fortgezogen sind, die neu zu dieser Lehre&Führung gekommen sind, sollen von euch dazu gebracht werden, dass sie sich mit der Entfaltung der vier Verstandorte der Achtsamkeit beschäftigen, sich darin einrichten, sich darauf stützen: „Freunde, weilt beim Körper körperbetrachtend … bei den Gefühlen gefühlbetrachtend … beim Herzen herzbetrachtend … bei den Dingen dingbetrachtend, eifrig, wissensklar, einsgeworden, mit inspiriertem Herzen, gesammelt, mit dem Herzen an einer Stelle, *zur wirklichkeitsgemäßen Kenntnis* des Körpers, der Gefühle, des Herzens, der Dinge.[27]
>
> S 47.4

Was bedeutet es, den Körper wirklichkeitsgemäß zu kennen?

Jedes Mal, wenn wir von „innerlich“ zu „äußerlich“ springen, arrangieren wir die Welt und unseren Platz darin neu; das bemerken wir im Alltag nicht. Aber auf der ersten Stufe von Satipaṭṭhāna stellen wir fest, dass dieser Wechsel des Standpunktes völlig willkürlich ist.

Mit zunehmender Übung bemerken wir *vielleicht*, das heißt, wenn schon angemessene Weisheit, also ein gewisses Maß von dieser *wirklichkeitsgemäßen Kenntnis* und Schauung vorhanden ist, dass wir

zwar den Körper abwechselnd als innere oder äußere Grundlage betrachten können, als Tastsinn oder als Ertastetes, dass der Körper aber immer auch zugleich als *Besitzer* oder *Besitz* gesehen wird.

Wir identifizieren uns mit dem Körper auf eine von zwei Arten: „Der Körper, das bin ich", bzw. „Ich bin der Körper." Oder: „Der Körper gehört mir – ich bin sein Besitzer." Zum Beispiel könnten wir sagen: „*Ich* bin blond." Oder: „*Meine* Haare sind blond."

Wenn wir versuchen, den Körper „objektiv" zu betrachten, machen wir uns damit immer gleichzeitig zum betrachtenden „Subjekt", eben irgendwie außerhalb des Körpers. Es geht gar nicht anders! Subjektivität ist immer dabei, als ob ein Zwang dahintersteckte: Der Körper ist entweder Ich oder Mein.

Den Mönchen zur Zeit des Buddha ging es ganz genauso, aber sie hatten den Vorteil, dass sie den Erhabenen nach einem Ausweg aus diesem Zwang fragen konnten (zu unserem Vorteil):

> Ehrwürdiger Herr, wie muss man wissen und sehen, damit es in Bezug auf diesen mit Bewusstsein versehenen Körper und alle äußeren Zeichen keinen Dünkel und keinen Drang zum *Ich-Machen-Mein-Machen** mehr gibt?[28]
>
> M 109

Die Art der Antwort ist in den Lehrreden immer gleich, bedient sich aber unterschiedlicher Objekte der Betrachtung, die wir alle noch kennenlernen werden. An dieser Stelle – zum Einstieg in Satipaṭṭhāna – passt die Version des Ehrwürdigen Channa besonders gut:

> Den Körper, Freund Sāriputta, Körperbewusstsein und durch Körperbewusstsein erfahrbare Dinge erachte ich so: „Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht, dieser ist nicht mein Selbst."[29]
>
> M 144

Eine Sichtweise solcher Art wird in vielen Lehrreden als Auslöser für Ernüchterung und Loslassen genannt, als erster Schritt in Richtung Leidfreiheit. Was genau führt uns dahin, erfahrbare Dinge so zu erachten und Ernüchterung auszulösen?

> Ihr Bhikkhus, wenn diese vier Satipaṭṭhānā *entfaltet* und viel geübt sind, führen sie unausweichlich zu Ernüchterung, *Entreizung**, Aufhören, Frieden, höherem Wissen, Erwachen, Nibbāna.[30]
>
> S 47. 32

Damit sind wir bei der zweiten Stufe angelangt und wollen nun Satipaṭṭhāna *entfalten*. – „Ach, tun wir das etwa noch nicht?" – Nein, nicht wirklich.

Den Zwang erkennen

Allmählich, also wenn wir lange genug „innerlich und äußerlich" praktiziert haben, wird klar, dass da eine Zutat im Erleben des Körpers vorhanden ist, die mit dem Körper selbst nichts zu tun hat: Es ist genau dieser Zwang, den Körper *entweder* als Ich *oder* als Mein zu betrachten. „Weder/noch" ist unmöglich: Da stimmt etwas nicht!

Normalerweise nehmen wir diese Tendenz als selbstverständlich hin. Die Identifikation mit dem Körper oder mit dem Besitzer des Körpers oder mit irgendetwas anderem wird in der Buddhalehre *Ergreifen** genannt. Ergreifen ist die Bedingung für unser leidhaftes Dasein und hat selbst eine Bedingung – das *Begehren**, da zu sein. Dieses Begehren ist der Ursprung, die ursprüngliche Bedingung für Leiden.

> Dies aber ist die edle Wahrheit vom Leidensursprung:
>
> Es ist dieses Begehren, das erneutes Dasein bringt, mit dem Reiz des Erfreuens einhergeht, sich hier und dort ergötzt, nämlich: Begehren nach Wünschen, Begehren nach Dasein, Begehren nach Daseinsmöglichkeit.[31]
>
> S 56. 11

Das sehen wir aber (noch) nicht so. Dass unser Daseinwollen die Schuld an unserem Leiden haben soll, geht unserem Erleben, unserer phänomenologischen Betrachtung gegen den Strich. Um die zweite Stufe, die *eigentliche* Entfaltung von Satipaṭṭhāna praktizieren zu können, müssen wir unsere Sichtweise grundlegend ändern.

Philosophie am Ende

An dieser Stelle steigt die Phänomenologie aus. Erkenntnis zu gewinnen, die nicht an den Phänomenen selbst ablesbar ist, auch nicht an der Beziehung des Betrachters zu ihnen – im Spiegel der Selbstbetrachtung –, das ist nach ihrem System unmöglich. Die Ursache für den Zwang zur Selbst-Identifikation ist nach den Spielregeln der Welt und unserem Dasein darin nicht zu finden.

> Hätte ich keinen Leib, wäre mir nicht mein Leib, mein empirisches Ich gegeben, so könnte ich also keinen anderen Leib, keinen anderen Menschen „sehen". Fremden Leib kann ich nur erfassen in der Interpretation eines dem meinen ähnlichen Leibkörpers als Leibes und damit als Trägers eines Ich (eines dem meinen ähnlichen).[32]
>
> Edmund Husserl

In der unhinterfragten Identifikation mit dem Körper als „Träger des Ich" stößt der Phänomenologe Husserl an seine Grenzen. Er sieht nicht, dass die Identifikation nicht zu rechtfertigen ist. Dieses Nicht-Sehen wird in der Buddhalehre „Unwissenheit" genannt, eine grundlegende falsche Sicht auf die Struktur unseres leidhaften Daseins. Diese falsche Sicht ist auch noch die *Ursache* für diese Struktur des leidhaften Daseins und zugleich ein *Teil* davon. Das bedeutet, dass wir aufgrund von Unwissenheit nicht wissen, dass es sie gibt, samt der Struktur, die von ihr abhängt. Leiden ist kein dummer Zufall!

Eine Zwickmühle, eine Pattsituation, und wir wissen noch nicht einmal, dass wir da drinstecken, geschweige denn, wie wir da herauskommen können. Alle Bemühungen gleichen dem Versuch, die

Spielfiguren beim „Mensch-ärgere-dich-nicht“ aus dem Gefängnis des Spielbretts zu befreien, indem man besonders geschickt würfelt. Die Erkenntnis aus dem eingangs erwähnten „Inneren des Spiegels“ zu gewinnen, erfordert eine Sichtweise, die nicht den Regeln des Spiegelkabinetts unterliegt.

Für Husserl war der Körper als Träger der Sinne das empirische, also zwar nicht zu beweisende, aber dennoch vorhandene und zu erlebende Ich. Damit war der Fall für ihn erledigt.

Wenn wir Fotos aus unserer Kindheit betrachten, sagen wir: „Das *war* ich.“ Wenn wir in den Spiegel schauen, sagen wir: „Das *bin* ich.“ Wir können leicht erkennen, dass „unser“ Körper auf dem Kindheitsfoto kaum noch etwas mit dem im Spiegel betrachteten Körper zu tun hat. Aber wir kämen nie auf die Idee, dass das Ich, das ich auf dem Foto war, und das Ich, das ich jetzt im Spiegel sehe, verschiedene Ichs sind: „Ich bin immer Ich. Aber *was* bin ich?“

Ein paar der besten Philosophen konnten erkennen, dass es diesen Zwang zur Identifikation gibt, und haben vergeblich versucht, ihn zu erklären. Martin Heidegger nennt ihn „Sorge“:

> Die Sorge birgt schon das Phänomen des Selbst in sich…
> »Ich« [ist] auch keine Bestimmung anderer Dinge, selbst nicht Prädikat, sondern das absolute »Subjekt«.[33]
>
> Martin Heidegger

Heidegger sieht, dass „ein Ich oder Selbst sein“ ein leidhaftes Phänomen ist. Aber ein Ausweg ist nicht in Sicht, es ist nun mal so. Ich/Subjekt ist *absolut*, also von Bedingungen unabhängig, und „immer dasselbe sich Durchhaltende“, also ewig.

Für Jean-Paul Sartre steckt das Ich – er nennt es „Für-sich“ – im Wesen des Spiegelkabinetts begründet, im Zusammenspiel des Spiegelnden und des Gespiegelten – unser *innen&außen* –, wobei das Gespiegelte der Spiegelnde selbst sein kann: Selbstbetrachtung also. Auch er sieht das Leiden, aber auch für ihn gilt „Ich bin immer ich“.

> Wer auf mich reflektiert … bin ich selbst, ich, der dauert, verstrickt im Zirkel der Selbstheit, in Gefahr in der Welt, mit meiner Geschichtlichkeit. Nur, das Für-sich, das ich bin, lebt diese Geschichtlichkeit und dieses Sein in der Welt und diesen Selbstheitszirkel hier …[34]
>
> Jean-Paul Sartre

Können die anderen eingangs skizzierten philosophischen Systeme helfen? Was würde ein Anhänger des logischen Positivismus sagen?

Die unbestreitbare Tatsache „Ich bin" ist nach den Gesetzen der Logik die allgemeinste widersprüchliche Aussage, die man treffen kann: „Ich" ist das Subjekt, „bin" deutet auf ein Objekt. Wenn ich also überhaupt irgendetwas bin, dann ein Objekt. Dann bin ich aber nicht mehr das Subjekt, dann bin ich nicht mehr ich. Und trotzdem weiß ich immer noch nicht, was ich bin oder was Ich ist. Auch dies ist eine unbestreitbare Tatsache.

Die Lösung dieses Dilemmas besteht für den Logiker oder Realisten darin, die Frage nach der eigenen Existenz einfach zu ignorieren, also „stolz das Dasein zu verlassen", wie Kierkegaard spöttisch auf Seite 16 kommentiert.

Die Lösungsvorschläge idealistischer Philosophien sind vielfältig. Meist weisen sie auf eine Antwort zur Daseinsfrage in irgendeinem transzendenten Bereich hin, auf eine Höhere Wirklichkeit, auf ein Höheres Selbst oder was auch immer. Diese noumenalen Delikatessen sind von Haus aus der eigenen Erfahrung nicht zugänglich, zumindest nicht, solange wir uns in unserer schnöden normalen Wirklichkeit aufhalten. Damit wird leider die Lehre des Buddha nicht mehr anwendbar, weil sie die Lösung genau dort ansetzt, wo das Problem steckt – im Dasein des Leid erfahrenden Menschen, in der „Gefahr der Welt".

Die Phänomenologen oder Existenzphilosophen wissen ebenfalls, dass Existenz ein Widerspruch in sich ist, weil jede Antwort auf die Daseinsfragen – „Ich bin … aber was?" und „Warum bin ich? Was ist der Sinn meines Daseins?" – unhaltbar ist.

Warum konnte Martin Heidegger keine Antwort finden?

Die Philosophen wissen, dass ein „Ich, das dauert“ seiner „Geschichtlichkeit“ widerspricht, durch sie nicht zu rechtfertigen ist. Ihnen ist klar, dass die Daseinsfrage besteht, dass die Frage auf Antwort drängt und dass sie keine Antwort darauf finden können, auch wenn sie sich wortreich um das Thema herumwinden.[35]

Dhamma ist keine Philosophie

„Ja, ist es denn wirklich nötig, sich über all dies den Kopf zu zerbrechen? Haben wir nicht schon genug Probleme?“

Jeder unerwachte Mensch leidet, egal, ob er sich mit Phänomenologie beschäftigt oder nicht. Die Frage nach dem Platz in der Welt – „Wer oder was bin ich? Wozu das Ganze?“ – drückt ständig, auch wenn sie nicht formuliert oder ausdrücklich gestellt wird.

„Ich bin“ ist ja nicht nur ein philosophischer Widerspruch, nicht einfach nur ein logisches oder sprachliches Problem, sondern als Mangel, als Lücke wirklich erlebbar. Wir versuchen ja auch ständig, mit allerlei Zubehör die Lücke zu füllen, um unsere Rolle, unseren Platz im Universum, unsere Identität zu rechtfertigen. Aber wir können sie nicht rechtfertigen, weil unser Dasein als ewig, als unbewegt und unabhängig erlebt wird, unser gesamtes Zubehör aber so schrecklich unbeständig ist: Familie, Freunde, Häuser, Autos, Anschauungen und Selbstbilder, Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen – alles verändert sich, geht kaputt, verschwindet, wird uninteressant. Wir müssen ständig nachbessern. Und genau das ist Leiden.

Welche Antwort hat uns denn nun der Buddha zu bieten? Ist er der bessere Philosoph?

Der Buddha zeigt den Weg, das Leiden zu beenden, aber nicht, indem er die ultimative Antwort auf die Daseinsfrage gibt, sondern indem er uns dazu bringt, die Frage zu durchschauen und als ungültig zu entlarven. Wir müssen verstehen, dass „Ich“ eben nicht absolut, sondern von Bedingungen abhängig ist. Das geht uns aber gegen den Strich, weil wir uns gar nicht so sehen … können.

> Für diese Generation, die im Verlangen schwelgt, sich im Verlangen vergnügt, sich am Verlangen erfreut, ist es schwer, dieses Prinzip zu sehen, nämlich die *spezielle Bedingtheit**, das *abhängige Zusammenentstehen**.[36]
>
> M26

Was ist denn so speziell, was ist das Besondere an dieser Bedingtheit, die so schwer zu sehen ist? Genau das!

Bedingtheit bedeutet: Wenn es eine Bedingung gibt, gibt es zugleich das Bedingte. Ein Beispiel: Das Licht der Sonne bedingt das Wachstum von Bäumen, aus deren Zellulose man Papier herstellen kann. Das ist gewöhnliche Bedingtheit; sie ist leicht zu sehen. Ein weiterer zeitgenössischer Meister, Thich Nhat Hanh, fragt: „Kannst du die Sonne in diesem Blatt Papier sehen?“ Ja, kann ich!

Diese spezielle, besondere Bedingtheit besagt: „Ich bin da, weil ich nach Dingen greife. Dieses Greifen macht mich zu dem, was ich bin. Ich greife, weil ich da sein *will*. Aber ich sehe all das nicht. Und weil ich all das nicht sehe, ist es so. Das ist der Ursprung allen Leidens."

Es ist in der Tat schwer, dieses Prinzip zu sehen. Jeder Lösungsversuch mit Logik bereitet nur Kopfschmerzen. „Kannst du Unwissenheit in deinen Kopfschmerzen sehen?" Nein, kann ich nicht!

Den Leidensursprung sehen

Dann besteht doch keinerlei Hoffnung? Die Situation ist eine Zwickmühle! Wie können wir auch nur versuchen, ins Innere des Spiegels zu blicken, wenn dieses Innere sich hinter all den Spiegelungen verbirgt? Wie könnten wir Spielfiguren jemals darauf hoffen, das Spielbrett des „Mensch-ärgert-sich"-Spiels zu verlassen?

Nur, indem jemand das Spielbrett umwirft. Es muss jemand sein, dessen Handeln und Sehen nicht durch die Spielregeln eingeengt ist, jemand, der bereits außerhalb des Spielbretts steht. Der Buddha hat das Spielbrett verlassen, seine Lehre ist die Aufhebung der Spielregeln, seine Nachfolger werfen ihre Spielbretter um.

Das ist der Grund, warum *Hingabe und Vertrauen* eine unabdingbare Zutat für eine erfolgreiche Praxis von Satipaṭṭhāna ist. Die wirklichkeitsgemäße Kenntnis des Körpers und der anderen Verstandorte, die auf der Anfangsstufe erworben werden soll, kann nur greifen, wenn sie sich auf etwas ausrichtet, das jenseits ihres Horizonts liegt.

Dann wird allmählich klar: Die Lehre von der speziellen Bedingtheit geht zwar gegen den Strich des derzeitigen Erlebens, aber wir haben keine Alternative dazu. Was sonst als diese Lehre könnte der Weg aus dem Leiden sein? Wir können das jetzt zumindest akzeptieren.

Wenn die Bedingungen reif sind, „dreht" sich die Sichtweise. „Dieses ist mein, ich bin der Besitzer von diesem. Ich als Besitzer mache dieses zu meinem Besitz" wird zu „Das Besitzenwollen macht den Besitzer". Der Herr der Dinge sieht, dass er in Wirklichkeit ihr Sklave ist.

Wenn wir lange genug „innen und außen“ betrachtet haben, kann es geschehen, dass der Zusammenhang klar wird: „Innen“ *machen* wir zum „Besitzer“, „außen“ *machen* wir zum „Besitz“, weil wir es *wollen*. Weil wir *da sein* wollen. Der Körper ist dem Gesetz des Da-Sein-Wollens unterworfen. Das Erleben des Körpers als Ich oder Mein ist konditioniert, bedingt durch Ergreifen, das bedingt ist durch Daseinsbegehren. Der Körper ist ein *Ding des Leidensursprungs*.

Wenn das wirklich klar ans Licht tritt, wird die Welt erschüttert. Die Änderung der Sichtweise, der Blickrichtung, ist das Tor zum Eintritt in Dhamma, in die Beschäftigung mit der speziellen Bedingtheit, dem abhängigen Zusammenentstehen:

> Und was, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Ursprung von Leiden? Unwissenheit-bedingt ist Gestaltungen … Begehren-bedingt ist Ergreifen, Ergreifen-bedingt ist Dasein … So ist der Ursprung dieses ganzen Haufens von Leiden. Dies, ihr Bhikkhus, wird die edle Wahrheit vom Ursprung von Leiden genannt.[37]
>
> A 3. 63

Der Erwerb wirklichkeitsgemäßer Kenntnis hat den Boden bereitet. Jetzt fängt die eigentliche Praxis von Satipaṭṭhāna an, die eigentliche Praxis des Pfades zum Leidensende – des edlen achtfachen Pfades.

Hohe Schule

Erst jemand, der in den Strom des Dhamma eingetreten ist, der Richtige Sichtweise erworben hat, wird als „Einer in Höherer Schulung“ bezeichnet. Können wir vorher nicht praktizieren? Doch, aber es ist eine Praxis zur *Vorbereitung* auf den eigentlichen Pfad; Richtige Sichtweise ist auf dieser Stufe noch nicht aktiv. Richtige Sichtweise ist die führende Kraft, die aus Achtsamkeit einen Pfadfaktor macht, „Richtiges Satipaṭṭhāna“ sozusagen. Erst in der Höheren Schulung schafft Richtige Ansicht eine neue Stufe der Erkenntnis:

> Jene *in Höherer Schulung**, ihr Bhikkhus, die mit einem Geist weilen, der das Ziel noch nicht erreicht hat, die unübertreffliche Geborgenheit nach erfolgreicher Übung anstrebend, auch sie weilen beim Körper körperbetrachtend ... bei den Gefühlen gefühlbetrachtend ... beim Herzen herzbetrachtend ... bei den Dingen dingbetrachtend, eifrig, wissensklar, einsgeworden, mit inspiriertem Herzen, gesammelt, mit dem Herzen an einer Stelle, zur *völligen Durchschauung** des Körpers ... der Gefühle ... des Herzen ... der Dinge.[38]
>
> S 47.4

Erst in Höherer Schulung findet die eigentliche *Entfaltung* von Satipaṭṭhāna statt, *zur völligen Durchschauung* der Dinge, als Teil des Weges zur Befreiung von allem Leid:

> Und was, ihr Bhikkhus, ist die Kraft der *Entfaltung*? Was hier, ihr Bhikkhus, diese Kraft der Entfaltung ist, das ist die Kraft derjenigen *in Höherer Schulung*.[39]
>
> A 2.11

> Und was, ihr Bhikkhus, ist die *Entfaltung* von Satipaṭṭhāna? Da, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu als *Ding des Ursprungs betrachtend* beim Körper oder als Ding des Vergehens betrachtend weilt er beim Körper oder als Ding des Ursprungs&Vergehens betrachtend weilt er beim Körper ... Das, ihr Bhikkhus, wird Entfaltung von Satipaṭṭhāna genannt.
>
> Und was, ihr Bhikkhus, ist die Vorgehensweise, die zur Entfaltung von Satipaṭṭhāna führt? Es ist eben dieser edle achtfache Pfad, nämlich richtige Sichtweise, richtige Gesinnung, richtige Rede, richtiges Handeln, richtige Lebensweise, richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit, richtige Sammlung.[40]
>
> S 47.40

Richtige Sichtweise oder Anschauung versteht, dass jegliche Identifikation das Ergebnis von Daseinsbegehren und somit falsch ist. Das Gefühl „Ich bin", der sogenannte „Ich bin"-Dünkel, besteht zwar bis zur völligen Befreiung weiter, wird aber durch die Entfaltung des Pfades kontinuierlich schwächer. Entfaltung, Praxis, findet immer dann statt, wenn der Oberschüler im Dhamma die Anstrengung unternimmt, seine richtige Sichtweise mit Achtsamkeit einzusetzen.

Der Widerspruch zwischen der richtigen Sichtweise und dem „Ich bin"-Dünkel tritt immer deutlicher hervor.[h] Das ist der Prozess hin zur völligen Durchschauung.

> Einer in Höherer Schulung, ihr Bhikkhus, der mit einem Geist weilt, der das Ziel noch nicht erreicht hat, die unübertreffliche Geborgenheit nach erfolgreicher Übung anstrebend, er soll sich alles nicht so vorstellen: „Es ist mein." An allem soll er sich nicht ergötzen. Aus welchem Grund? „Es soll für ihn *völlig durchschaut* sein", sage ich.[41]
>
> M 1

Die Anstrengung, richtige Sichtweise zu erwerben und fortschreitend einzusetzen, geht gegen den Strich des „Ich bin"-Dünkels.

> Er strengt sich zur Überwindung falscher Sichtweise und zum Erwerb richtiger Sichtweise an. Dies ist seine richtige Anstrengung. Achtsam überwindet er falsche Sichtweise, achtsam weilt er richtige Sichtweise erworben habend. Dies ist seine richtige Achtsamkeit. So kreisen diese drei Dinge um richtige Sichtweise und bringen sie zum Einsatz – richtige Sichtweise, richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit.[42]
>
> M 117

h Ein thailändischer Meister aus dem 20. Jahrhundert nannte diesen Widerspruch „die Schizophrenie des Stromeingetretenen".

Vergehen

Der zweite Aspekt der *Entfaltung* von Satipaṭṭhāna ist, den Körper und alles andere als *Ding des Vergehens* zu betrachten. Das beinhaltet zweierlei:

1. Ende des *Dinges* an sich (hier: das Erleben von Körper): Das Ding oder Phänomen hört auf; es ist sein zeitliches Ende.

2. Ende der *Bedingtheit* des Dinges: Das Phänomen „Körper" ist nicht mehr von Begehren konditioniert. Es hört auf, ein *Ding des Leidensursprungs* zu sein. Es ist dem Zwang zur Identifikation nicht mehr unterworfen.

Das Betrachten der *Zeitlichkeit* oder des zeitlichen Endes ist ein Gegenpol zum *Ergreifen* – natürlich nur, wenn beides *gesehen* wird: Was unbeständig ist, taugt nämlich nicht als Gegenstand der Identifikation mit einem Selbst, das ja als beständig angenommen wird: „Das *bin* ich." (Die Betrachtung von Unbeständigkeit wird später noch viel ausführlicher behandelt werden. Ist das eine gute oder schlechte Nachricht? Wer bis dahin durchgehalten hat, wird es wohl begrüßen.)

Ein Ding des *Vergehens* als solches zu sehen, untergräbt den Zustand, ein Ding des *Ursprungs* zu sein. Wenn Ursprung und Vergehen (des Körpers oder was auch immer) nebeneinander gehalten werden, wird deutlich, dass Ursprung nicht die Natur *des Dinges* ist: Begehren, der Ursprung, ist eine unverlangte Zutat, die jetzt bloßgestellt wird.

Das *Ende der Bedingtheit* zu betrachten, tritt im Verlauf der Höheren Schulung immer mehr in den Vordergrund. Das Betrachten der Zeitlichkeit wird zunehmend überflüssig.

Das hier werden nur diejenigen verstehen können, die es verstehen *können*. Daran kann leider auch noch so viel „Erklärung" nichts ändern. Erkenntnis ist von Bedingungen abhängig. Dieses Buch soll dazu beitragen, diese Bedingungen zu schaffen.

Jetzt machen wir erst einmal eine kleine Pause – am besten auf dem Meditationskissen –, bevor wir uns mit dem Endspurt beschäftigen.

Die Lehrrede – *dreifache Entfaltung, dritte Weise*

Außerdem, ihr Bhikkhus, ist ein Bhikkhu einer, der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen; der wissensklar handelt beim Hinblicken und Wegblicken; der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken; der wissensklar handelt beim Tragen der äußeren Robe, der Almosenschale, der Robe; der wissensklar handelt beim Essen, Trinken, Kauen, Schmecken, der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, beim Einschlafen, Aufwachen, beim Sprechen und Schweigen.

So weilt er innerlich beim Körper körperbetrachtend oder er weilt äußerlich beim Körper körperbetrachtend oder er weilt innerlich&äußerlich beim Körper körperbetrachtend.

Oder als Ding des Ursprungs betrachtend, weilt er beim Körper oder als Ding des Vergehens betrachtend, weilt er beim Körper oder als Ding des Ursprungs&Vergehens betrachtend, weilt er beim Körper.

Oder: »Da gibt es einen Körper«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und *Gegen-den-Strich-Achtsamkeit** notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

5. Das Ende von Satipaṭṭhāna

Wir können also doch bei allem, was wir tun Satipaṭṭhāna praktizieren, oder? Herumlaufen, uns umschauen, essen und trinken, mit Freunden plaudern, ins Kino gehen … Hauptsache achtsam!

Nein, so sollte es nicht aufgefasst werden. Die genannten Aktivitäten sind allesamt einfache Verrichtungen, die nicht sehr viel Achtsamkeit erfordern, um erfolgreich und fehlerfrei durchgeführt zu werden. Es bleibt genug Achtsamkeitskapazität übrig, um körperbetrachtend auf die bereits ausführlich besprochene Weise Erkenntnis zu gewinnen. Wir können uns bei unserem Tun sozusagen selbst „über die Schulter blicken", den „Macher" von innen und außen betrachten und dabei ergründen: „Wer ist dieser Macher? Wo kommt er her?"

Komplizierte Tätigkeiten, wie etwa die Arbeit am Computer, lassen kaum noch Selbstbetrachtung zu. Unheilsame, unethische Tätigkeiten brauchen wir nicht extra zu erwähnen, die haben wir bereits an früherer Stelle ausgeschlossen.

Fegen ist bei Mönchen sehr beliebt. Es gibt da eine Geschichte aus dem Zen …

Aber die Achtsamkeitspraxis ist selbst bei einfachen Aktivitäten zweifellos noch viel schwieriger als das Betrachten der Körperstellung oder des Atems. Die Reihenfolge in der Lehrrede macht schon Sinn; es ist eine fortschreitende Übung.

Nur ein Kommen und Gehen?

Manchmal, nein, meistens wird die Betrachtung von Ursprung und Vergehen so verstanden: Wir sollen recht achtsam darauf sein, dass alles entsteht und vergeht.

Das ist auch richtig so, aber es handelt sich nicht um die *Entfaltung* von Satipaṭṭhāna, sondern um eine Übung auf der Vorstufe. Das wird schon daran deutlich, dass sich die transformierende Wirkung nicht einstellt. Es findet keine Veränderung der Sichtweise statt.

Das bemerken natürlich auch jene, die *Ursprung&Vergehen* nur als Beobachtung zeitlicher Vorgänge verstehen. Um den fehlenden Tiefgang ihres Verständnisses wettzumachen, liefern sie Vorschläge zur weiteren Vorgehensweise, die alles ziemlich kompliziert und tatsächlich undurchführbar werden lassen, die auf gelehrten Konzepten beruhen und mit einer Erkenntnisgewinnung aus den beobachteten und beobachtbaren Phänomenen nichts zu tun haben. Mit diesen Konzepten wollen wir uns später beschäftigen.

Korrektes Betrachten von Unbeständigkeit ist wichtig *vor* dem Wechsel auf die Höhere Schule. Wir befinden uns jetzt aber nicht mehr auf der Vorstufe zu Satipaṭṭhāna, sondern bewegen uns langsam auf die Endphase zu.

Die Erkenntnis des Stromeingetretenen wird in einigen Lehrreden so formuliert:

> Noch während er dort saß, stieg ihm das staubfreie, fleckenlose Auge des Dhamma auf: „Was immer ein Ding des Ursprungs ist, all das ist ein Ding des Aufhörens.“[43]
>
> M 56

Das ist der Einstieg in das Erkennen der vier edlen Wahrheiten. Die Dinge sind „des Ursprungs“. Leiden ist kein dummer Zufall *im* Leben, den man mit etwas mehr Geschick vermeiden könnte, sondern die Dinge unseres Daseins *sind* Leiden, weil sie mit dem Leidensursprung „infiziert“ sind. Und genau diese Erkenntnis eröffnet die Möglichkeit, diesen Ursprung, diese Bedingung, zu beenden, dafür zu sorgen, dass sie *aufhört*.

Der Stromeingetretene in Höherer Schulung hat den Pfad betreten, der zum Aufhören von Begehren führt, und er weiß das! Alles, was jetzt noch mit Begehren infiziert ist, wird davon frei werden.

Manchmal, nein, meistens wird diese Passage in den Lehrreden so verstanden: „Alles, was entsteht, vergeht auch wieder.“ Korrekt, aber eben nur die Praxis auf der Anfangsstufe. Zurück zum Startfeld!

Endspurt auf allen Ebenen

Was immer ein Ding des Ursprungs von Leiden ist, ist auch ein Ding des Aufhörens dieses Ursprungs; es kommt *als* Leiden zum Ende, ist dann nicht mehr leidhaft. Das ist das Ende der Praxis. So weit sind wir aber noch nicht.

Vorher müssen wir noch den Pfad zur Entfaltung von Satipaṭṭhāna vervollständigen, der unter anderem aus richtiger Achtsamkeit, also aus Satipaṭṭhāna, besteht. Und Satipaṭṭhāna entfalten wir, indem wir den Pfad üben, der Satipaṭṭhāna enthält. Wir entfalten Satipaṭṭhāna mit Satipaṭṭhāna. Das klingt nach einer selbstbestätigenden Aussage: Es ist, was es ist. Oder nach logischer Schleife: Es ist so, weil es so ist.

Aber nein, wir erinnern uns an das Hologramm. Dhamma muss in allen Teilen aus Dhamma bestehen. Der Weg zur Leidfreiheit kann nichts anderes enthalten. Diese Rückbezüglichkeit ist in all unserem Erleben zu finden, wenn wir richtig hinschauen. Und wir erinnern uns: Unwissenheit ist nicht zu sehen, weil wir unwissend sind. Die Waffe gegen Unwissenheit muss genauso beschaffen sein – Dhamma auf allen Ebenen des Erlebens.

Und darum geht es schließlich: Leiden ist das Problem eines Erlebenden. Die Ursache davon ist das Problem eines Erlebenden. Das Aufhören der Ursache ist die Angelegenheit eines Erlebenden. Und natürlich die Praxis genauso.

Damit Befreiung möglich wird, ist Selbstbetrachtung erforderlich; das sollte inzwischen klar sein. Einer, der ein Problem hat, muss sich sehen als einen, der ein Problem hat. Der „betrachtende Erlebende“ und der „betrachtete Erlebende“ sind nicht ganz identisch. Sie sind Gegenstücke auf unterschiedlichen Ebenen des Erlebens. Der Betrachter betrachtet sich selbst, aber von „höherer“ Ebene.

In der Höheren Schulung hat der Betrachter bereits eine Sichtweise eingenommen, die seinen eigenen Standpunkt fortwährend verändert. Seine Welt wird zunehmend völlig durchschaut, auch seine Beziehung dazu. Und er selbst.

Gegen den Strich

In der letzten Phase von Satipaṭṭhāna, auf der Zielgeraden, wo gerade noch von Übung die Rede sein kann, verschiebt sich der Schwerpunkt. Die richtige Sichtweise ist fest etabliert. Die Betrachtung des Ursprungs und dessen Aufhörens bringt nichts Neues mehr. „Da gibt es einen Körper." Mehr ist nicht notwendig.

Auf dieser Grundlage arbeitet eine besondere Form der Achtsamkeit, um den letzten Rest des „Ich bin"-Dünkels zu beseitigen. Sie arbeitet gegen den Strich der Unwissenheit. Wenn das erledigt ist, ist keinerlei Ergreifen von irgendetwas in der Welt mehr vorhanden.

Diese *Gegen-den-Strich-Achtsamkeit* wird in den Lehrreden nicht so oft erwähnt, meist dann, wenn es um den letzten Schritt zur Befreiung geht.

> Dem Strich entgegen Achtsamer
> wird bei den Dingen nicht erregt,
> erlebt sie ohne Leidenschaft –
> nicht daran klebend bleibt er steh'n.
>
> Soweit man auch ein Ding erlebt
> und an Gefühltem Anteil hat,
> wird abgebaut, nicht aufgekocht:
> So wandelt man in Achtsamkeit.
>
> Wer so das Leiden bröckeln lässt,
> der ist Nibbānas Freiheit nah'.[44]
>
> S 35.95

Schulfrei

Wir üben Achtsamkeit, um sie rundum einsetzen zu können, um wirklichkeitsgemäße Kenntnis zu erlangen, um völliges Durchschauen zu verwirklichen, um gegen den Strich der Unwissenheit zu gehen. Die Beziehung zur Welt wird sich verändern, die Beziehung zum Körper und den anderen Verstandorten der Achtsamkeit. Was passiert, wenn völliges Durchschauen völlig verwirklicht ist?

> Da weilt, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat. Für ihn, der beim Körper körperbetrachtend weilt, wird der Körper völlig durchschaut. Mit der völligen Durchschautheit des Körpers ist das Todlose verwirklicht.[45]
>
> S 47.38

Wie sieht die Beziehung zur Welt aus, wenn diese durchschaut ist, wenn die Praxis am Ende angelangt, das Todlose verwirklicht ist?

> Ein Arahant, ihr Bhikkhus, ein Triebvernichter, der das Heilige Leben gelebt hat, getan hat, was zu tun war, die Bürde abgelegt, das höchste Ziel erreicht, die Fessel des Daseins rundum vernichtet hat, durch richtige Höchste Erkenntnis befreit ist, der stellt sich alles nicht so vor: „Es ist mein." An allem ergötzt er sich nicht. Aus welchem Grund? „Es ist für ihn *völlig durchschaut*", sage ich.[46]
>
> M 1

Ein Arahant hat also getan, was zu tun war. Er hat schulfrei, nichts mehr zu tun. Praktiziert er noch Satipaṭṭhāna?

> Jene, ihr Bhikkhus, die Arahants sind, Triebvernichter, die das Heilige Leben gelebt haben, getan haben, was zu tun war, die Bürde abgelegt, das höchste Ziel erreicht, die Fessel des Daseins rundum vernichtet haben, durch richtige *Höchste Erkenntnis** befreit sind, auch sie weilen beim Körper körperbetrachtend … bei den Gefühlen gefühlbetrachtend … beim Herzen herzbetrachtend … bei den Dingen dingbetrachtend, eifrig, wissensklar, einsgeworden, mit inspiriertem Herzen, gesammelt, mit dem Herzen an einer Stelle, vom Körper, von den Gefühlen, vom Herzen, von den Dingen *ungefesselt*.[47]
>
> S 47.4

Ob man das noch Satipaṭṭhāna nennen kann, weiß ich nicht. Die Lehrreden sagen dazu nichts. Aber der Befreite weilt noch genauso beim Körper, bei den Gefühlen, beim Herzen und den Dingen, wissensklar und so weiter, nur eben *ungefesselt*. Und warum weilt er so?

> Für den Arahant, Freund, gibt es nichts weiter zu tun oder dem Getanen hinzuzufügen, aber diese entfalteten und viel geübten Dinge führen eben zu einen angenehmen Verweilen hier&jetzt und zu Achtsamkeit&Wissensklarheit.[48]
>
> S 22. 122

Satipaṭṭhāna ist für den Ausgeschulten also angenehm. Und wahrscheinlich ist es für einen Arahant auch nicht mehr so mühsam wie für unsereins. Happy End!

An dieser Stelle sind unsere Betrachtungen am Ende, Satipaṭṭhāna ist erschlossen. Es ist getan, was zu tun war …

„Aber halt! Das gilt doch noch nicht für uns!“

Richtig, und es ist ja auch noch eine große Portion der Lehrrede übrig. Wir können nach diesem Blick zu den Sternen noch einmal in die früheren Stadien der Praxis zurückkehren, die vielleicht für uns relevanter sind. Da dürfen die Philosophen auch wieder mitspielen, denn sie haben das ein oder andere beobachtet, das uns in der Grundschule von Nutzen sein kann.

Teil 2
–
Unwissenschaftliches zu Satipaṭṭhāna

Die Lehrrede – *Kontemplationen*

Außerdem, ihr Bhikkhus, *reflektiert** ein Bhikkhu eben diesen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, der von Haut umhüllt und angefüllt ist mit vielfältigen unreinen Dingen: »In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dünndarm, Dickdarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Nasenschleim, Gelenkschmiere und Urin.«

Genauso, ihr Bhikkhus, wie wenn es einen auf beiden Seiten mit Öffnungen versehenen Sack gäbe, gefüllt mit verschiedenen Körnern wie Hochlandreis, Tieflandreis, Mungbohnen, Bohnen, Sesam, geschälter Reis, und ein Mann mit guter Sehkraft öffnete und reflektierte ihn: »Diese sind Hochlandreis, diese sind Tieflandreis, diese sind Mungbohnen, diese sind Bohnen, diese sind Sesam, diese sind geschälter Reis«; ebenso, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu eben diesen Körper …

So weilt er innerlich … Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

Außerdem, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu eben diesen Körper, wie er auch immer aufgestellt und ausgerichtet ist, *den Grundeigenarten gemäß**: »In diesem Körper gibt es *Erdeigenart**, Wassereigenart, Feuereigenart, Windeigenart.«

Genauso, ihr Bhikkhus, wie wenn ein geschickter Kuh-Schlachter oder Kuh-Schlachtergeselle, der eine Kuh getötet und in ihre Einzelteile zerlegt hat, sich an der Kreuzung zweier Hauptstraßen niedersetzte; ebenso reflektiert ein Bhikkhu eben diesen Körper …

So weilt er innerlich … Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

1. Der sechste Sinn

Teil 1 dieses Buches beschäftigte sich mit den Verstandorten der Achtsamkeit in *allgemeiner* Hinsicht. Wir haben sozusagen das Gelände abgesteckt. Wir haben betrachtet, wie Satipaṭṭhāna auf dreifache Weise, auf drei Stufen, den Eintritt in die Höhere Schulung und schließlich das erfolgreiche Ende der Praxis ermöglicht.

Jetzt wollen wir untersuchen, wie die verschiedenen *speziellen* Aspekte oder Anwendungsformen der Praxis auf den Verstandorten der Achtsamkeit eingesetzt werden können, wie sie den Boden bereiten, damit die erforderliche geradlinige, richtige Sichtweise entstehen kann. Es geht um gewisse Gesetzmäßigkeiten des Daseins, die normalerweise von unserem Daseinsbegehren verschleiert werden. Die geschickten Mittel, die der Buddha uns gegeben hat, können wir anwenden, um den Schleier zu lüften. Die damit gewonnenen Erkenntnisse gehen schon auf der Anfangsstufe gegen den Strich der grundlegenden Bedingung des Leidens: Sie schwächen den Drang zum Ergreifen von diesem und jenem.

Selbst wenn diese Einsichten noch nicht stark genug sein sollten, um den Eintritt in den Strom des Dhamma zu ermöglichen, so tragen sie dennoch bereits von Anfang an dazu bei, unheilsame Denk- und Verhaltensmuster abzubauen, die uns das Leben schwer machen.

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit einem neuen Aspekt der Achtsamkeitspraxis, bei dem sich der Trend zu zunehmend mehr geistiger Bewegung fortsetzt. Zuerst hatten wir das stille, wenn auch nicht inaktive *Verstehen* des Atems, dann das *Verstehen* der Körperstellungen; anschließend ging es um *Wissensklarheit* bei einfachen Handlungen.

Die hier nun vorliegende Form der Erkenntnisgewinnung nennt sich *„Reflektieren“*, bei der Gedanken eingesetzt werden. Wir können uns auch auf den Begriff „Kontemplation“ einigen.

Hier ist es noch schwieriger als bei den vorangegangenen Übungen, unabgelenkt beim Thema zu bleiben, von der Betrachtung „innen und/oder außen“ ganz zu schweigen. Ein nicht unerhebliches Maß an Sammlung ist erforderlich.

Alles Hirnkrampf?

Manche Schulrichtungen oder Meditationstraditionen können sich mit dem Thema der Kontemplation nicht anfreunden; sie ignorieren es, schließen es aus ihrem Lehrsystem aus oder behaupten glatt, dass es sich dabei nicht um die originale Buddhalehre handle – im Gegensatz zu ihrer jeweiligen Meditationsmethode™: „Denken hat mit Meditation nichts zu tun! Satipaṭṭhāna erfordert reine Achtsamkeit, die objektiv und unbeteiligt zuschaut und neutral die Wirklichkeit betrachtet. Denken ist nicht die Wirklichkeit, das sind nur intellektuelle Spielereien, reiner Hirnkrampf!"

Wir wollen jetzt nicht rückfällig werden! Den objektiven Standpunkt haben wir nämlich schon zu Anfang ausgeschlossen und passives Satipaṭṭhāna ist ein Widerspruch in sich. Aber was könnte mit „*reiner* Achtsamkeit" gemeint sein?

„Rein" im Sinne von weitestgehender Freiheit von sichtbehindernden inneren Zuständen, allen voran *Gier&Gram in Bezug auf die Welt* – so sollte die Praxis in der Tat sein. Aber nach der Lektüre von Teil 1 sollte auch klar sein, dass selbst die schärfste Achtsamkeit immer durch eine Zerrbrille schaut, das heißt, sie steht unter dem Einfluss der jeweiligen Sichtweise. Sogar wenn wir uns um die *geradlinige Sichtweise* der Mittleren Herangehensweise bemühen, die den Erlebenden weder ausklammert noch überbetont, ist unsere Achtsamkeit nicht neutral: Der Weltling schaut durch die Brille des *nicht hinterfragten* Ich-Machens und Mein-Machens. In Höherer Schulung ist es die Brille des *hinterfragten* Ich-Machens und Mein-Machens. Erst der Arahant besitzt eine Schauung und eine Achtsamkeit, die in diesem Sinne „rein" ist.

Und wie verhält sich Denken zur Wirklichkeit?

In der Buddhalehre ist die Rede von sechs Sinnesgebieten oder Sinnesfähigkeiten. Zu den fünf „materiellen" Sinnen – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Berührung – kommt als sechstes der Geistsinn hinzu.

Gegenstand der Kontemplationen hier ist – wie wir es im Kapitel „Was ist überhaupt Körper?“ ausgedrückt haben – der *erlebte* Körper, die Gesamtheit von Phänomenen, die wir durch die verschiedenen Sinne erleben, einschließlich des Geistsinnes.

> Freund, diese fünf *Sinnesfähigkeiten** haben jeweils ein unterschiedliches Feld und Gebiet, und sie erfahren nicht das Feld und Gebiet einer anderen, also die Augenfähigkeit, die Ohrfähigkeit, die Nasenfähigkeit, die Zungenfähigkeit und die Körperfähigkeit. Diesen fünf Sinnesfähigkeiten also, die jeweils ein unterschiedliches Feld und Gebiet haben und nicht das Feld und Gebiet einer anderen erfahren, ist der *Geist**(sinn) Hilfe, und der Geist(sinn) erlebt ihre Felder und Gebiete.[49]
>
> M 43

Was soll „Hilfe sein“ bedeuten? Von der Wortherkunft lässt sich der Pālibegriff *paṭisaraṇa* auch als „Ort des Entgegenlaufens“ auffassen: Die fünf äußeren Sinne laufen im Geistsinn zusammen. Der Geist „empfängt“ die Objekte der fünf äußeren Sinne als eine Art Schaltzentrale. Was aber sind die Objekte *des Geistes?*

In den Lehrreden heißen sie auf Pāli *dhammā* (Plural), wörtlich „Dinge“. Die übliche Antwort lautet aber: „Die Objekte des Geistes sind *Geistesobjekte*.“ Das ist nicht übermäßig aussagekräftig. Andere schlagen „Gedanken“ vor. Diese Antwort ist besser, wenn auch nicht ganz ausreichend; außerdem erfordert sie etwas nähere Bestimmung: Was sind Gedanken?

In diesem Zusammenhang fällt auf, dass der Begriff „Geist“ (mano) in den Lehrreden nicht nur als Bezeichnung für den sechsten Sinn verwendet wird, sondern auch für eines der drei „Handlungstore“ – Körper, Sprache und Geist. Der Geist (mano) übt geistige Handlung aus. Geistige Handlung ist mehr als nur Denken, daher ist die Vorstellung vom „Denkorgan“ ebenfalls nicht ganz ausreichend. Könnte es sein, dass das, was der Geist tut, verwandt ist mit dem, was er erlebt?

Die Beobachtungen der Phänomenologie können hier brauchbare Ansätze zum Verständnis liefern.

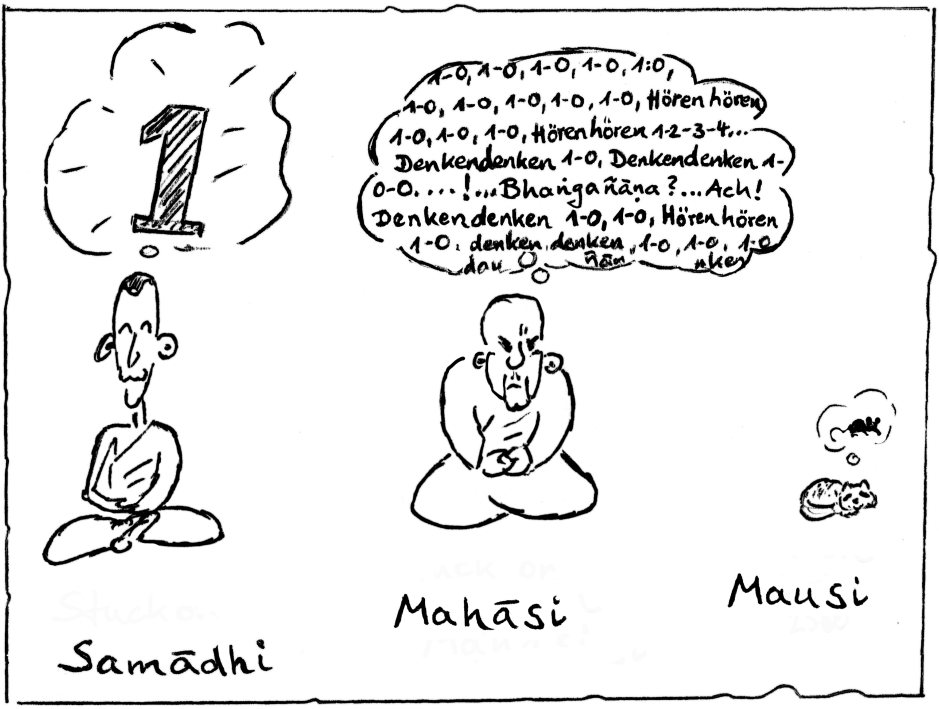
Der Geist empfängt also die Objekte – oder besser: die Gebiete – der fünf „materiellen" Fähigkeiten: das unmittelbare oder „reale" Erleben von Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäcken, Berührbarem. Was ist diesen fünf unmittelbar erlebten Gebieten gemeinsam? Sie sind allesamt *Dinge*. „Dinge" ist *allgemeiner* als jedes dieser fünf Gebiete, nicht nur in begrifflicher Hinsicht. „Dinge" befindet sich auf einer höheren Ebene des Erlebens; es steht „über" Formen, Klängen usw.

Diese Dinge im Geist – *seine* „Objekte" – könnte man auch als reflexive „Abbildungen" des unmittelbar Erlebten bezeichnen. Damit sind nicht nur Bilder des inneren Auges gemeint, sondern auch „Bilder" des „geistigen" Ohres, der „geistigen" Nase, Zunge, des „geistigen" Körpers. Diese Bilder sind Gedanken im weitesten Sinne.

Wenn wir uns die Frage stellen: „Was erlebe ich gerade?", antwortet der Geist sofort und ohne *nach*-zudenken mit einem Bild, das übereinstimmt mit dem unmittelbar Erlebten, mit dem, was *anwesend* ist. Dieses Phänomen heißt auf Phänomenologisch „reflexive Verdoppelung", auf Buddhistisch einfach nur „sati", Achtsamkeit. Dieses reflexive Bild ist die grundlegendste, einfachste Form eines Gedankens.

In manchen Meditationssystemen werden zur Unterstützung der Achtsamkeit geistige „Etiketten" verwendet, Wörter, die das unmittelbar Erlebte und zugleich das Bild, das die Achtsamkeit liefert, bezeichnen. Diese inneren Wörter sind ebenfalls Bilder, aber von komplizierterer Art, komplexere Gedanken.

Wenn wir an unmittelbar Erlebtes denken, das *nicht* anwesend ist, das heißt, das *nicht hier* und/oder *nicht jetzt* stattfindet, dann handelt es sich um *ver-gegenwärtigte* Bilder. Sie sind keine Verdoppelung des Anwesenden, sondern Bilder von etwas Abwesendem, das wir *erinnern*, wenn das unmittelbar Erlebte in der Vergangenheit liegt; oder es sind Bilder von etwas Künftigem, Pläne, die wir vor uns ausbreiten, vor uns hinstellen, als Bilder *vor-gestellter* künftiger Möglichkeiten.



Verdoppelung des Anwesenden oder Abwesenheit?

Möglichkeiten sind Bilder, die sogar beim konkreten, unmittelbar gegenwärtigen Erleben immer mit dabei sind, auf subtile Art und Weise. Auch diese Bilder haben nichts Anwesendes zum Inhalt. Möglichkeiten, Zweck, Bedeutung, Absichten sind Bilder von etwas *Abwesendem*. Ein Beispiel:

Wenn ich meinen Kugelschreiber betrachte, der vor mir auf dem Schreibtisch liegt, während ich meine handschriftlichen Notizen eintippe, sehe ich ihm ohne weiteres Nachdenken an, dass es sich dabei um ein Schreibgerät handelt. Aber das kann ich nur so sehen, weil ich gleichzeitig mit dem unmittelbaren Anblick – der sichtbaren Form – subtile Bilder habe, die dieses längliche Stück Metall zeigen, während damit geschrieben wird. Das mag eine Erinnerung oder ein „Blick in die Zukunft“ sein. Das Schreiben findet jedenfalls *jetzt nicht* statt, es ist *abwesend*, aber als Bild ist es mit dabei, sozusagen als Abbildung des Zwecks oder der Absicht des Gegenstandes vor mir.

Das gibt einen Hinweis darauf, warum der Geist auch ein Handlungstor ist. Jede Handlung ist absichtlich, das heißt, sie fasst ein *nicht anwesendes* Ergebnis ins Auge. Dieses Ergebnis ist vor und während der Handlung *als Bild,* wie flüchtig auch immer, anwesend, als anwesende *Möglichkeit* einer abwesenden Situation. „Ins Auge fassen" klingt nach einer Aktivität. Wir müssen jetzt zwar nicht entscheiden, ob der Geist dabei ein Bild herbeiholt oder es produziert, aber es deutet deutlich darauf hin, dass das, was der Geist tut, in der Tat verwandt ist mit dem, was er erlebt.

Das soll für den Einstieg reichen. Vielleicht schreibe ich später[i] noch mehr zum Thema „Bilder" und „Dinge".

Eine spezielle Möglichkeit, etwas „ins Auge zu fassen", wird in der Lehrrede genannt: Man *reflektiert* eben diesen Körper, wie er aus Teilen besteht.

Teile und vermiese!

Diese Kontemplation des Körpers als Hautsack, der mit allerlei Unrat angefüllt ist, wird in den Lehrreden als Betrachtung oder Wahrnehmung von Nicht-Schönheit, *asubhānupassanā* oder *asubhasaññā*, bezeichnet (z. B. im Girimānanda Sutta, A 10. 60).

Es handelt sich nicht um einen Lehrgang in Anatomie – das Gehirn ist auf der Liste auffallend abwesend. Zur Zeit des Buddha hat man schon weit mehr über den Körper gewusst als nur das.

„Nur das" – so soll der Körper gesehen werden, nicht als hässlich, nicht als schön, sondern als „nicht schön". Es geht um eine ganz nüchterne Betrachtung, wie das Beispiel mit den verschiedenen Körnern verdeutlicht: Reis, Bohnen, Sesam … kein Grund zur Aufregung.

i Das „vielleicht später" durchbricht die Zeitlosigkeit des fertig geschriebenen Buches. Es ist ein Beispiel für eine Möglichkeit oder Absicht: ein Bild von mir, wie ich später mehr darüber schreibe. Außerdem soll es hiermit als Hinweis genügen, dass *alle* Themen in diesem Buch fortgeführt werden. Und letztendlich ist es ja sowieso nur ein Thema von Anfang bis Ende.

Wir vermuten schon, dass es darum geht, die „Anhaftung an den Körper“ zu überwinden. So mag man es gerne ausdrücken, vorausgesetzt, dass nicht nur die Gier nach Körperlichkeit gemeint ist, sondern auch das Gegenteil, ein gestörtes Verhältnis zum Körper – Ekel, Abneigung, ein negatives Körperbild. Die Betrachtung von Nicht-Schönheit ist *keine* Ekelübung, wenn sie in Übereinstimmung mit der Buddhalehre praktiziert wird.

Damit keine Abscheupraxis daraus wird, hat der Buddha die Asubha-Meditation oft in Kombination mit Atemachtsamkeit gelehrt, und zwar zum ersten Mal, als es tatsächlich einmal schiefgelaufen war: Massenselbstmord war die Folge gewesen. Atemachtsamkeit fördert die notwendige Neutralität.

> Bei jenen, ihr Bhikkhus, die beim Körper weilend die Betrachtung der Nicht-Schönheit beherrschen, wird das überwunden, was in Bezug auf die Eigenart des Schönen an Reizdrang vorhanden ist. Bei innerlicher guter, fester Gründung rundum einsatzbereiter Atemachtsamkeit gibt es keine äußerlichen Denkmuster zerstörerischer Art …
>
> Wer Nicht-Schönheit beim Körper sieht,
> beim Atem achtsam-gegen-Strich,
> sieht Stillung der Gestaltungen,
> der immer Unermüdliche.[50]
>
> Iti 85

Bei dieser Übung geht es nicht in erster Linie darum, den Körper mies zu machen, obwohl sie Ordinierten durchaus helfen mag, ihre zölibatäre Lebensweise zu schützen, indem unrealistischen Fantasien der Wind aus den Segeln genommen wird. Den Körper als etwas Zusammengesetztes zu betrachten, nimmt ihm den Reiz: „Schön“ ist der Körper nur als Ganzes.

„Asubha“ kann aber noch mehr! Körperteile zu reflektieren, geht gegen den Strich des Dranges zur nicht hinterfragten *Identifikation* mit dem Körper.

> Was Teile und Reihenfolgen hat, widerstrebt der ureigentlichen Natur unseres Seins.[51]
>
> Jean Grenier

Was ist die *ur*sprüngliche Natur unseres Seins? Was ist ihr zu *eigen*?

Wir dringen hier zum *Ur*sprung vor, dem Daseinsbegehren. Und zu dessen Wirkung, der An*eignung*, dem Ergreifen. Da ist Begehren, ein Selbst zu sein, ein Ich. Wir erleben ja „Ich bin", können es aber nie „beweisen". Wir versuchen es ständig (neu), indem wir uns mit diesem oder jenem identifizieren – „*Das* bin ich". Und weil es kein „Das" gibt, das uns für alle Zeiten einen festen Platz gibt, leiden wir.

Ein „Ich" besteht nicht aus Teilen. Jeder ist *ein* Ich, erlebt sich als *unteilbares* Selbst. Die unhinterfragte Identifikation mit dem Körper wird also durch „Asubha" aufgeweicht; denn „Ich bin der Körper" wird unmöglich, wenn der Körper als Sammelsurium von Einzelteilen reflektiert wird. Er verliert als Identifikationsobjekt seinen Reiz.

Leider sind wir damit noch keine Erwachten, noch nicht einmal Erleuchtete. Denn das „Ich" weicht der Untersuchung aus. Wenn es nicht mehr „Körper" sein kann, wird es eben zum „Besitzer des Körpers". So einfach geht das! Die Praxis dagegen ist nicht so leicht.

Den Körper als Teilesammlung anzusehen, bringt aber trotzdem etwas: Es führt fast automatisch dazu, den Körper *äußerlich* zu betrachten. Wie wir im Kapitel „Der Einstieg in Satipaṭṭhāna" gesehen haben, stellt dies die Struktur der Identifikation bloß! Teile und Reihenfolgen gehen gegen den Strich des Selbst-Bildes.

Geht es im reflektierten Bild des Körpers um etwas Anwesendes oder etwas Abwesendes? Die Teile sind anwesend. Wir können Haut, Nägel, Körperhaare unmittelbar an ihrem Platz sehen. Wir können Knochen und Muskeln unmittelbar spüren. Aber wir benutzen vielleicht auch Bilder (meist visueller Art) von den inneren Organen, die wir im Moment des Reflektierens *nicht* unmittelbar erleben. Wir wissen aus einem Anatomie-Atlas, wie ein Herz aussieht, und können es uns als geistiges Bild vorstellen.

Für die beschriebene Funktion dieser Betrachtung spielt es keine Rolle, ob ihr Gegenstand als unmittelbares Erleben anwesend ist oder als Bild von etwas Abwesendem oder als eine Mischung aus beiden. Es gibt eine Vielzahl von Methoden und Techniken, um diese Art der Körperbetrachtung konkret in der Praxis durchzuführen. Sie werden in einigen Lehrbüchern zur Meditation beschrieben; sie sind nicht Gegenstand *dieses* Buches.

Ein Bild, das *nicht* der Kontemplation entstammt, erscheint ohne Einladung subtil im Hintergrund, wann immer Reflexion (Selbstbetrachtung) stattfindet. Das Bild wird nur entdeckt, wenn die Betrachtung bereits Fortschritte auf dem Weg der dreifachen Entfaltung von Satipaṭṭhāna macht. Es ist ein Selbst-Bild, ein existenzielles Selfie.

Meist ist es das eigene Gesicht; denn das Gesicht ist Träger aller Sinne, es ist unser Inter-*Face* zu unserer Welt. Unsere IDs – *Identitäts*-Dokumente – beantworten die Frage „Wer bin ich?“ mit Daten und einem Bild: Passfotos zeigen die Gesichter als Träger der Identität der jeweiligen Individuen. Sie zeigen nie die Hintern, auch wenn diese ebenso individuell sein mögen.

Dieses unverlangte innere Passfoto ist ein Produkt des Daseinsbegehrens, des Ursprungs allen Leidens. Es zeigt also in der Tat ein „ursprüngliches“ Gesicht.

Das ursprüngliche Gesicht wird im Zen-Buddhismus mit der Frage infrage gestellt, wie es denn vor der Geburt der eigenen Eltern ausgesehen haben mag:[j]

> Fubomishō izen no honrai no menmoku ikan?[52]
>
> Trad. Kōan, nach Hui-Neng

j Im Zen ist das „ursprüngliche Gesicht“ allerdings Ausdruck für die „nicht dualistische Natur des Wahren Selbst“. Dort wird es also nicht ganz so phänomenologisch gesehen wie hier in diesem Buch. Die Vorstellung von einem höheren Selbst, hinter dem gewöhnlichen Ego verborgen, ist eine Position des Idealismus. Zwar wird im Zen jegliche Philosophie als dualistischer Irrweg abgelehnt, aber genau das ist wiederum Ausdruck dieser idealistischen Position.

Eigentümliche Eigenarten

Mit der Kontemplation des Körpers als Sammelsurium haben wir ihn als Identifikationsgegenstand für den „Besitzer“ vermiest. Jetzt vermiesen wir ihn auch noch als „Besitz“.

Wie bei der vorangegangenen Übung reflektieren wir unmittelbar Anwesendes und Bilder von Abwesendem nebeneinander. Jetzt kommt noch eine Steigerung hinzu, sowohl im Schwierigkeitsgrad als auch in der Effektivität.

Der Körper soll unter dem Gesichtspunkt der Grundeigenarten gespiegelt werden. Er hat Eigenschaften von Erde, Wasser, Feuer, Wind.

> Bhikkhu, was ist die Erdeigenart? Die Erdeigenart kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist die innere Erdeigenart? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt ist und ergriffen wird, also Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Mark, Nieren, Herz, Leber, Fell, Milz, Lunge, Magen, Darm, Speisebrei, Kot oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt ist und ergriffen wird: Dies nennt man die innere Erdeigenart.
>
> M 140

Diese Eigenarten sind Grundbausteine des Erlebens. Manchmal werden noch zwei weitere genannt: Raum und Bewusstsein. Man könnte sie auch als „Elemente“ bezeichnen, vorausgesetzt, Vorstellungen von Unteilbarkeit, Beständigkeit und Absolutheit werden nicht mit ins Spiel gebracht.

Hier in der Meditation werden diese Grundeigenschaften des erlebten Körpers mit dem Körper *ertastet*, gespürt – und zwar im Falle der Erdeigenart oder des Erdelements als Festigkeit und Härte. Wir können z. B. Fingernägel und ihre Festigkeit in der Betrachtung nebeneinanderhalten. Sie sind ein und dasselbe Erleben an ein und der-

selben Stelle. Und doch ist die Betrachtung der Fingernägel irgendwie anders. Es sind zwei Arten des Hinschauens, abhängig von der jeweiligen Ausrichtung der Aufmerksamkeit, also worauf wir achten. Die Übung heißt auch „Aufmerksamkeit auf die Eigenarten". Die Teile-Übung von vorhin heißt übrigens „Aufmerksamkeit auf das Unerfreuliche", wörtlich: „Aufmerksamkeit *gegen die Hangrichtung*."

Und worauf achten wir, wenn wir auf die Eigenarten achten? Auch auf den Körper, aber irgendwie von „höherer Warte". Das ist genau der springende Punkt.

Wir benutzen eine Fähigkeit des Geistes, die von größter Wichtigkeit für die Praxis und ein Verständnis des Dhamma ist. Der Geist kann unterschiedliche Ebenen des Erlebens unterscheiden und vergleichen. Er kann sich auf unterschiedlichen Ebenen „aufhalten". Was sind das für Ebenen?

Der betrachtende Geist zieht seine Aufmerksamkeit von den *speziellen* Eigenschaften der verschiedenen festen Körperteile zurück und betrachtet das *Allgemeinere*, das, was sie gemeinsam haben: Festigkeit.

Der unmittelbare Nutzen liegt (und steckt) auf der Hand. Selbst wenn wir den Körper als Sammelsurium reflektieren, so behalten die Teile doch noch einen kleinen Rest an „Persönlichkeit". *Meine* Fingernägel würde ich unter Hunderten wiedererkennen![k] Aber ich käme nie auf die Idee, von „meinem" Erdelement zu sprechen.

Den Körper nicht persönlich zu nehmen, ihn von oder auf höherer Ebene zu betrachten, ist im Alltag hilfreich, zum Beispiel, um Krankheiten gelassener zu ertragen. „*Ich* bin krank" wird zu „Die Elemente sind in Unordnung." Das Leiden am Leiden wird weniger. Auch *das* zu sehen, fördert Erkenntnis. Und wie sieht es mit dem Nutzen im großen Gesamtzusammenhang der Lehre aus?

k Ein ganzer Berufszweig beschäftigt sich damit, die persönliche Note von Fingernägeln zu unterstreichen – durch Anstreichen, Verlängern, Feilen, Polieren, Sternchen draufkleben. Nicht-Schönheit zu verdecken ist aufwendig!

> Sowohl die innere Erdeigenart als auch die äußere Erdeigenart sind einfach nur Erdeigenart. Und das sollte mit richtiger Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: „Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht, dieser ist nicht mein Selbst." Wenn man es mit richtiger Weisheit der Wirklichkeit entsprechend so gesehen hat, wird man gegenüber der Erdeigenart ernüchtert und macht das Herz entreizt in Bezug auf die Erdeigenart.[53]
>
> M 140

Dasselbe gilt für die anderen drei Eigenarten Wasser, Feuer und Wind. Wasser ist Kohäsion; als Beispiele werden in den Suttas die verschiedenen Körperflüssigkeiten genannt. Feuer ist Temperatur und Zustandsveränderung, zum Beispiel bei der Verdauung oder bei Alterungsprozessen. Wind ist Bewegung, nicht nur der Atem, sondern auch verschiedene Energieströme im Körper. Jegliches Verhalten von Form[l] – hier der Körper – ist mit diesen vier Eigenschaften beschreibbar.

Das Reflektieren der Grundeigenarten ist eine *Analyse*, wie das Gleichnis von der zerlegten Kuh illustriert. Aber diese Zerlegung beinhaltet keine *Abstraktion*; die Eigenarten sind ja konkret unmittelbar erlebbar.

Zu beachten ist auch: Diese vier Grundelemente sind überall *gemischt* im Körper anzutreffen. Man könnte das Bild von dem Zusammentreffen der vier Straßen an der Kreuzung als Gleichnis dafür auffassen. Die Zuordnung zu den einzelnen Körperteilen beinhaltet eher eine Gewichtung: Kot ist ein *Beispiel* für Erdeigenart, aber natürlich ist in Kot auch Wassereigenart anzutreffen, genau wie die beiden anderen (das Feuerelement im Kot nimmt nach dem Verzehr von thailändischem Essen zu).

---

l Form ist ein Begriff, den wir noch nicht erschlossen haben. Vorläufig können wir ihn mit „Materie" gleichsetzen.

Es geht nicht so sehr darum, festzustellen, welches Berührungsempfinden nun zu welchem Element gehört, sondern es gilt, *dieses* als eigentümerlos zu betrachten, um Ernüchterung und Entreizung zu entfalten. Im letzten Kapitel musste der Körper seinen Platz räumen als Wohnort des Besitzers. Und jetzt: „*Dieses ist nicht mein.*“ Er ist noch nicht einmal mehr mein Besitz! So, sind wir jetzt endlich erleuchtet?

Leider immer noch nicht. Der Satz über die Enteignung geht ja noch weiter, aber wir können im Moment noch nicht viel damit anfangen. „Ich bin nicht das Erdelement, auch nicht mein Fingernagel, na und?“

Das erlebende und irgendwie erlebte „Ich“ weicht schon wieder aus! Es ist zwar nicht mehr Besitzer des Körpers, wird aber zur Instanz, die um all dies weiß: „*Ich* bin der, der weiß, dass der Körper – und das Erdartige erst recht – nicht mir gehört.“

Frustrierend! Schon über 80 Seiten gelesen und immer noch nichts?! (Keine Sorge: Die Sache geht noch gut aus!)

Praxis auf allen Ebenen

Kommen wir auf das Thema der Ebenen zurück. Wir haben zwei verschiedene Aspekte des Erlebens betrachtet: Körperteile und ihre Eigenarten. Wie verhalten sich diese Aspekte zueinander?

Nägel und Nieren, Milz und Magen, Knochen und Kot sind *spezieller* als die Eigenschaft, die sie gemeinsam haben. Erdartige Dinge sind *spezieller* als Erdeigenart im Allgemeinen. Das Allgemeine steht sozusagen *über* den speziellen Dingen: eine Hierarchie des Erlebens.

Die „hierarchische Struktur“ der „Generalitätsebenen“ gehört zum Einmaleins der Phänomenologie; sie ist eines ihrer wichtigsten Prinzipien. Es geht dabei nicht um irgendwelchen philosophischen Schnickschnack, sondern behandelt zugleich ein Grundprinzip der Buddhalehre. Was bedeutet „hierarchische Struktur“? Es beschreibt das Verhalten von aneinander angrenzenden Ebenen des Erlebens, und zwar so:

Höhere Ebene	Niedrigere Ebene
Allgemein	Speziell
Hintergrund	Vordergrund
Bedingung	(Bedingtes) Ding
Relative Zeitlosigkeit	Veränderung
Sammlung, Nichtausuferung	Verzweigung, Ausuferung
Gesetzmäßigkeit	Beispiel
Sinn und Zweck	Mittel
Wahrheit	Wirklichkeit

… und so weiter.

Zum Beispiel könnte ich von meiner Hütte aus verschiedene Bäume betrachten. Oder ich könnte mir, ohne den Blick auch nur ein bisschen zu ändern, den Wald anschauen. „Wald“ ist allgemeiner als „Bäume“ und steht auf einer höheren Ebene.

Wichtig ist zu verstehen, dass alle Ebenen relativ sind. Jede allgemeinere, höhere Ebene hat eine noch höhere Ebene über sich; sie ist ein spezielles Beispiel für die nächst höhere: Mein Schädel zum Beispiel ist ein Beispiel für Knochigkeit. Knochigkeit ist ein Beispiel für Erdartigkeit. Erdartigkeit ist ein Beispiel für Materielles im Allgemeinen.

Die allgemeinere Gesetzmäßigkeit *erschließt* ihre jeweils speziellen Beispiele; sie ist das, was die spezielleren Dinge „in Wahrheit“ sind.

> Und wie wahr ist das, bitte schön? Wahr nach dem Zustand auf der Ebene der jeweiligen Stufe. Zum Beispiel ist Haut wahr auf der Ebene ihrer Hautigkeit, Fleisch ist wahr auf der Ebene seiner Fleischigkeit, Sehnen sind wahr auf der Ebene ihrer Sehnigkeit, Knochen sind wahr auf der Ebene ihrer Knochigkeit.[54]
>
> Khemapatto Bhikkhu (Luang Pū Lā)

Ein schönes Beispiel für die Relativität der Ebenen von einem verwirklichten Meister aus Thailand, der mit ziemlicher Sicherheit nie etwas von Phänomenologie gehört hat. Aber was sagen die kanonischen Texte dazu? Ist denn in den Suttas überhaupt jemals die Rede von „hierarchischer Struktur" und „Generalitätsebenen"?

Ja, von Verallgemeinerung wird an einigen wenigen Stellen gesprochen. Auch „Gegenstücke" auf unterschiedlichen Ebenen kommen vor, aber ebenfalls eher selten.

Ständig ist jedoch die Rede von „Bedingtheit" oder „Bedingungszusammenhang". Es ist geradezu die Essenz der Lehre. Und das ist genau dasselbe Thema von der hierarchischen Struktur unterschiedlicher Ebenen – der Zusammenhang von Bedingung und bedingtem Ding.

„Festigkeit" ist relativ *zeitlos* im Vergleich zu „Knochen". Die jeweiligen Knochen *kommen und gehen* (siehe nächstes Kapitel), aber Festigkeit an sich bleibt – im Vergleich zu den jeweiligen Knochen – immer gleich.

„Wald" ist der *Hintergrund* für „Bäume". Wenn wir nur auf das *Vordergründige* achten, sehen wir „den Wald vor lauter Bäumen nicht".

Meine Nägel sind ein *Beispiel* für das *Gesetz*, dass Nägel hart sind.

„Schön und gut, aber was hat all das mit der Dhammapraxis zu tun?"

> Wenn ein Phänomenologe ein entenschnabeliges Schnabeltier sieht, ruft er *nicht* voller Verzückung aus, „Was für eine seltsame Kreatur! Was für eine großartige Erweiterung der Summe menschlichen Wissens (und auch meiner Sammlung ausgestopfter Kuriositäten)!"; stattdessen sagt er, „Dies ist ein Beispiel für ein Lebewesen", und setzt so das Schnabeltier mit all seinen entenschnabeligen Eigentümlichkeiten „in Klammern" und betrachtet nur die universalen Merkmale seiner Erfahrung mit dem Schnabeltier. Aber ein Hund hätte es

> genauso getan; denn auch ein Hund ist „ein Beispiel für ein Lebewesen"; und abgesehen davon muss man nicht extra bis Australien fahren, um einen zu sehen. Der Phänomenologe sucht nicht *Vielfalt*, er sucht *Wiederholung* – das heißt, Wiederholung von Erleben (der *Inhalt* des Erlebens interessiert ihn nicht im Geringsten), sodass er schließlich zu einem Verstehen der *Natur* des Erlebens gelangt.[55]
>
> Ñāṇavīra Bhikkhu

Wir verallgemeinern Dinge im Erleben und erschließen uns Gesetzmäßigkeiten. Die Natur des Erlebens zu verstehen, ist geradezu die *Essenz* von Satipaṭṭhāna (steht sogar schon im Vorwort)!

Verstehen ist die Vorstufe zum Überwinden (wir erinnern uns: das Hologramm!). Überwinden (hier: Ernüchterung, Entreizung) erfordert wirklichkeitsgemäßes Erkennen mit richtiger Weisheit, wie sie zum Beispiel ihren Ausdruck findet in den Worten: „Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht, dieser ist nicht mein Selbst." Diese Aussage kommt in den Suttas oft vor und bezieht sich immer auf ziemlich allgemeine Aspekte des Erlebens. Die vier Eigenarten sind nur der Anfang davon.

Derartige Aussagen finden wir bei speziellen Dingen nicht. „Haare sind nicht mein, Zähne sind nicht mein, die Leber ist nicht mein, der Magen ist nicht mein, der Mageninhalt ist nicht mein …" – so etwas kommt in den Lehrreden nicht vor. Das Universum ist ein weiter und vielfältiger Ort. Wenn wir uns um alle Einzelheiten kümmern müssten, kämen wir nie zu einem Ende.

Sich vom speziellen Erlebensinhalt abzuwenden und sich der *Natur des Erlebens* zuzuwenden, ist also nicht nur das, was ein Phänomenologe sucht. Es ist auch die Richtung bei der Suche nach Befreiung. Vom Speziellen zum Allgemeinen: Sich nicht in Einzelheiten zu verzetteln, ist das Prinzip der Herzenssammlung, Samādhi. Nicht zu versuchen, empirisch jedes einzelne Ding zu untersuchen, sondern Gesetzmäßigkeiten zu verstehen, ist das Prinzip der Weisheit.

> Ihr Bhikkhus, da springt bei einem Bhikkhu das Herz in das Aufhören der *Ausuferung*, es wird darin erhellt, es kommt darin zum Stillstand, es wird darin befreit. Also geschah es in Bezug auf dieses, dass gesagt wurde: „Dieses Dhamma ist für den, der *Nichtausuferung* liebt, der sich an Nichtausuferung erfreut, nicht für den, der Ausuferung liebt, sich an Ausuferung erfreut."[56]
>
> A 8. 30

„Ja, ist es denn dann nicht falsch, den Körper in Teile zu zerlegen? Das ist doch genau die Verzweigung und Ausuferung, die wir vermeiden sollen, um Weisheit zu entfalten, oder?"

Nein! Zerlegen des Körpers ist *nicht* falsch. (Das heißt natürlich, nur in der Meditation, nicht „in echt"!) Es handelt sich nicht um ein Verzetteln in speziellen Dingen, denn der „Körper" und „Körperteile" befinden sich auf ein und derselben Ebene. Der Körper ist aus Teilen *zusammengesetzt*, aber er ist nicht allgemeiner als seine Teile. Das können wir leicht mit einem kleinen Gedankenexperiment überprüfen.

Würde es unseren Klosterwald stören, wenn wir ein paar Bäume entnehmen würden? Nein, denn dieser Wald ist allgemeiner als die jeweiligen Bäume. Der Wald stirbt nicht, wenn ein paar Bäume sterben. Er ist *im Vergleich* zu den Bäumen relativ zeitlos – ewig.

Selbst wenn wir *alle* Bäume in einem *bestimmten* Wald fällen würden, gäbe es noch „Wald" als Vegetations- und Landschaftsform im Allgemeinen. *Andere* Wälder wären dann Beispiele für „Wald im Allgemeinen".

Beim Körper sieht es anders aus. Er ist *nicht* zeitlos im Vergleich zu den Körperteilen. Wenn die Körperteile sterben, stirbt auch der Körper und umgekehrt. Und wenn wir ein Teil entnehmen, wird es den Körper durchaus stören. Zum Beispiel wenn wir ihm die Haut abziehen.

Damit sind wir beim nächsten Thema.

Die Lehrrede – *Todesbetrachtung*

Außerdem, ihr Bhikkhus, *wie wenn ein Bhikkhu eine Leiche sähe**, auf den Leichenacker hingeworfen, einen Tag nach dem Tode oder zwei oder drei Tage nach dem Tode; aufgedunsen, blaugrau verfärbt, aus der faulige Körperflüssigkeiten heraussickern. Er *vergleicht** damit eben diesen Körper: »Auch dieser Körper *ist so ein Ding, hat so ein Wesen**, ist dem nicht entgangen.« …

Außerdem, ihr Bhikkhus, wie wenn ein Bhikkhu eine Leiche sähe, auf den Leichenacker hingeworfen, die von Krähen angefressen wird oder von Habichten, Geiern, Reihern, die von Hunden angefressen wird oder von Tigern, Leoparden, Schakalen, von vielerlei Gewürm. Er vergleicht damit eben diesen Körper: »Auch dieser Körper ist so ein Ding, hat so ein Wesen, ist dem nicht entgangen.«

Außerdem, ihr Bhikkhus, wie wenn ein Bhikkhu eine Leiche sähe, auf den Leichenacker hingeworfen, ein Knochengerippe mit Fleisch behangen, blutig, von den Sehnen zusammengehalten … ein entfleischtes, blutverschmiertes Knochengerippe, von den Sehnen zusammengehalten … ein Knochengerippe ohne Fleisch und Blut, von den Sehnen zusammengehalten … Knochen ohne Zusammenhalt, in alle Richtungen verstreut, hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Unterschenkelknochen, da ein Oberschenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da ein Schädelknochen. Er vergleicht damit eben diesen Körper: »Auch dieser Körper ist so ein Ding, hat so ein Wesen, ist dem nicht entgangen.«

Außerdem, ihr Bhikkhus, wie wenn ein Bhikkhu eine Leiche sähe, auf den Leichenacker hingeworfen, weiße Knochen, farblich Muscheln ähnelnd … aufgehäufte Knochen, jahrealt … die Knochen modernd und zu Staub zerfallend. Er vergleicht damit eben diesen Körper: »Auch dieser Körper ist so ein Ding, hat so ein Wesen, ist dem nicht entgangen.«

So weilt er innerlich … Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

2. Leichen auf dem Weg

Jetzt sind wir bei der letzten Übung in Sachen Körperbetrachtung angelangt. Die Formulierung, „*Wie wenn er eine Leiche sähe*“, deutet schon darauf hin, dass der Geist wiederum aktiver ist als bei den ersten drei Übungen (Atem, Körperstellungen, Aktivitäten). Er stellt sich eine Leiche vor. Er produziert ein Bild.

Dabei spielt es zwar prinzipiell keine Rolle, ob er schon mal eine Leiche unmittelbar zu Gesicht bekommen hat, aber das Bild der Leiche, das abwesende Erlebnis, ist nicht so weit *hergeholt*, wenn ein unmittelbares Bild zumindest als Erinnerung zur Verfügung steht. Wenn nicht, kann sich der Geist eine menschliche Leiche „ausmalen“. Kadaver von Tieren hat wohl jeder schon mal gesehen und kann den Anblick auf ein anderes abwesendes Erlebnis, das imaginäre Bild eines menschlichen Körpers, übertragen.

Noch besser wäre natürlich die erwähnte reflexive Verdoppelung – mit anderen Worten: Eine Leiche ist im unmittelbaren Erleben zur Hand. Zur Zeit des Buddha gingen die Mönche zu diesem Zweck auf Leichenäcker, wo Leichen zum Verwesen und Verfüttern deponiert wurden, vermutlich, um Feuerholz zu sparen. Heutzutage gibt es keine Leichenäcker mehr, aber Bhikkhus sehen sich „gerne“ Leichensezierungen an. Dort gibt es unmittelbares Anschauungsmaterial für die vorliegende Übung, aber auch für das Reflektieren der Körperteile aus dem vorangegangenen Kapitel.

Aber … was soll denn das Ganze⁉ Das ist doch eine Horrorshow: *faulige heraussickernde Körperflüssigkeiten … von Gewürm angefressen … blutverschmiertes Gerippe!* Braucht man denn so etwas? Warum noch obendrein in neun verschiedenen Varianten?

Die letzte Frage ist schnell beantwortet: Dem Buddha war das Thema offenbar wichtig. Darum hat er es neun Mal wiederholt. Außerdem sind die verschiedenen Verwesungsstadien von unterschiedlichem „Geschmack“. Die relativ frische Leiche hat noch mehr „Persönlichkeit“ und ähnelt vom Effekt her der Körperteil-Betrachtung. Am anderen Ende des Spektrums zerfallen die Knochen zu Staub – das ist Elementbetrachtung pur.

Warum „eigentlich“?

Alles klar, es geht um den Tod. Man wird ja bekanntlich einmal sterben. Aber muss die Meditation darüber gar so gruselig sein? Dass man der Sterblichkeit „nicht entgangen ist“, das weiß man doch! Wozu noch diese Geschmacklosigkeiten?

Interessanter als eine Antwort darauf ist die Gegenfrage: *Warum* findet man es gruselig und geschmacklos? Ein Philosoph antwortet:

> Die Öffentlichkeit des alltäglichen Miteinander »kennt« den Tod als ständig vorkommendes Begegnis, als »Todesfall«. Dieser oder jener Nächste oder Fernerstehende »stirbt«. Unbekannte »sterben« täglich und stündlich. »Der Tod« begegnet als bekanntes innerweltlich vorkommendes Ereignis. Als solches bleibt er in der für das alltäglich Begegnende charakteristischen Unauffälligkeit. Das Man hat für dieses Ereignis auch schon eine Auslegung gesichert. Die ausgesprochene oder auch meist verhaltene »flüchtige« Rede darüber will sagen: man stirbt am Ende auch einmal, aber zunächst bleibt man selbst unbetroffen.
>
> [Der Tod] wird in solcher Rede verstanden als ein unbestimmtes Etwas, das allererst irgendwoher eintreffen muß, zunächst aber für einen selbst *noch nicht vorhanden* und daher unbedrohlich ist. Das »man stirbt« verbreitet die Meinung, der Tod treffe gleichsam das Man. Die öffentliche Daseinsauslegung sagt: »man stirbt«, weil damit jeder andere und man selbst sich einreden kann: je nicht gerade ich; denn dieses Man ist das *Niemand*.
>
> Das Man setzt sich aber zugleich mit dieser das Dasein von seinem Tod abdrängenden Beruhigung in Recht und Ansehen durch die stillschweigende Regelung der Art, wie man sich überhaupt zum Tode zu verhalten hat. Schon das »Denken an den Tod« gilt öffentlich als feige

> Furcht, Unsicherheit des Daseins und finstere Weltflucht. *Das Man läßt den Mut zur Angst vor dem Tode nicht aufkommen.*[57]
>
> Martin Heidegger

Und was soll die Angst vor dem Tode bringen? Heidegger spricht davon, dass sie uns hilft, „eigentlich" zu werden, authentisch, echt, das heißt, Verantwortung für unser Dasein zu übernehmen. Wir sollen uns nicht in die Anonymität des „Man" flüchten. Aber woher kommt die Tendenz zur Flucht in das „Man" überhaupt?

Buddho-phänomenologisch gesehen ist es eine Flucht in die vermeintliche Objektivität der eigenen Existenz – eine *ursprüngliche* Flucht. Der Leidensursprung, das Begehren nach einem objektiven und ungefährdeten Dasein, ist die Bedingung dafür, dass *man* sich selbst aus dem Gesamtbild herausnimmt und glaubt, so dem Daseinswiderspruch (den wir im Kapitel „Die Entfaltung von Satipaṭṭhāna" beleuchtet haben) entgehen zu können. Aber wir *sind* nun mal da und das nicht auf ewig. Und wir sind selbst und ganz persönlich dafür *verantwortlich*. Niemand sonst, auch kein Man!

> Das Man ist überall dabei, doch so, daß es sich auch schon immer davongeschlichen hat, wo das Dasein auf Entscheidung drängt. Weil das Man jedoch alles Urteilen und Entscheiden vorgibt, nimmt es dem jeweiligen Dasein die Verantwortlichkeit ab. Das Man kann es sich gleichsam leisten, daß »man« sich ständig auf es beruft. Es kann am leichtesten alles verantworten, weil keiner es ist, der für etwas einzustehen braucht. Das Man »war« es immer und doch kann gesagt werden, »keiner« ist es gewesen. [...]
>
> Das Man ist ... nicht so etwas wie ein »allgemeines Subjekt«, das über mehreren schwebt.
>
> Daß ... die traditionelle Logik angesichts dieser Phänomene versagt, kann nicht verwundern ...[58]
>
> Martin Heidegger

Das Man ist also nicht mein Hintergrund, kein höherer Daseinszweck, keine allgemeinere Ebene, sondern ein von mir selbst produziertes existenzielles Ausweichmanöver.

„Eigentlich" zu werden und Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen, ist die Voraussetzung für Ethik, also für die Auseinandersetzung mit der Frage: „Was *sollte ich* tun?" Ethik beschäftigt sich nicht mit der Frage: „Was *tut man*?" Das ist Sache der Gesellschaftswissenschaftler und Politiker.

Verantwortung nicht nur für das eigene Tun, sondern auch für das eigene *Sein* zu übernehmen, ist die Essenz der Buddhalehre. Dass wir verantwortlich für unser Dasein *sind*, wussten auch Heidegger, Sartre und Co., aber von da aus kamen sie nicht recht weiter. Sie erkannten zwar, dass wir „zur Freiheit verdammt sind, uns selbst zu wählen", was wir buddho-phänomenologisch in etwa mit „Ergreifen" gleichsetzen können, aber sie sahen nicht, dass es einen Weg gibt, das Ende des Wählens zu wählen.

Die Todes-Achtsamkeit allgemein und die Leichenacker-Übung speziell mahnen uns, keine Zeit zu verschwenden: Der Tod kann jederzeit eintreffen. Er *wird* jederzeit eintreffen, das heißt, *wenn* er eintrifft, *ist es jederzeit*, nicht „irgendwann".

Der Tod hat zwei Eigentümlichkeiten: Erstens ist er eine Daseinsmöglichkeit, die das Dasein grundlegend verändert, nämlich (in dieser Form) beendet. Diese Daseinsmöglichkeit ist als solche, in Heideggers Worten, „unüberholbar".

Aber Nicht-Sein ist für uns als existierende Wesen nicht vorstellbar! (Gibt es dazu Einwände? Eine kurze phänomenologische, subjektive Innenschau wird zeigen, dass ich recht habe.) Und subjektiv oder phänomenologisch können (und müssen) wir sagen: Nicht wir sterben aus der Welt, sondern die Welt stirbt aus uns.

Zweitens: Der Tod ist eine Kombination aus Gewissheit und Ungewissheit. Es ist gewiss und unüberholbar, dass wir sterben. Es ist ungewiss, wann (und wie) wir sterben. Jeder Termin ist möglich.

Der Tod ist geradezu ein Musterbeispiel für die Natur von Unbeständigkeit im Allgemeinen: Jedes Phänomen *wird* sich mit Sicherheit verändern, aber es ist nicht sicher, *wann* die Veränderung eintritt.

Sterblichkeit ist *jetzt* anwesend. Die Leichenacker-Kontemplationen sind Gegenmittel gegen die uneigentliche Haltung, die davon ausgeht, der Tod sei *noch nicht vorhanden*.[m]

Um diese Eigentümlichkeiten noch besser zu verstehen, wenden wir uns wieder den Ebenen des Erlebens zu und untersuchen die hier vorliegende Art der Erkenntnisgewinnung.

Abwesend anwesendes Verwesen

Wie hat der Buddha das genau ausgedrückt? Der Bhikkhu *vergleicht*. Damit ein Vergleich stattfinden kann, ist zweierlei notwendig.

Erstens: ein Unterschied, also zwei unterschiedliche Dinge. Wenn er nur diesen Körper betrachten würde, wäre es ein Verstehen oder Reflektieren, aber kein *Ver*-Gleichen. Soweit, so klar.

Zweitens: ein Nicht-Unterschied, also etwas Gemeinsames. – Aha, da haben wir die Ebenen wieder! – Es muss etwas Gleiches auf allgemeinerer Ebene geben, damit ein Ver-*Gleichen* stattfinden kann.

Wenn wir zum Beispiel vergleichen wollten: „Was schmeckt besser, ein Apfel oder eine Lokomotive?“, dann wäre der Versuch, das zu entscheiden, völlig sinnlos, weil die gemeinsame höhere Ebene fehlt. Eine Lokomotive ist nichts Essbares.[n]

---

m Der Buddha lehrt noch andere Gegenmittel, z. B. die Erwägung, dass der Tod noch vor dem nächsten Atemzug kommen kann. (Siehe A 8. 73)

n Natürlich könnten wir uns an das vorangegangene Kapitel erinnern und sagen, Apfel und Lokomotive sind beide Erdeigenart. Aber Erdeigenart ist das Verhalten von Form, Geschmack dagegen ist eine Wahrnehmung; und somit gibt es keine gemeinsame Grundlage für einen Vergleich. Allerdings haben wir noch nicht geklärt, was der Unterschied von „Verhalten von Form“ und „Wahrnehmung“ ist, und darum sagen wir es einfach einfacher: Erdelement schmeckt nach nichts!

Was ist im Fall der Leichenacker-Kontemplation der Unterschied? Eine Leiche ist tot. Dieser Körper lebt. Vergleichen lassen sie sich, weil beides Körper sind. Wir erinnern uns, dass es im Pāli zwei Wörter für „Körper" gibt: *Kāya* ist der (er)lebende Körper, *sarīra* ist der Fleischesleib, egal, ob lebendig oder tot. Als *Wort* erscheint „sarīra" hier auf zwei Ebenen. Das spielt aber keine Rolle für den Vergleich:

1. Dieser Körper ist *jetzt* noch *keine* Leiche; das *tatsächliche* Verwesen ist auf unbestimmte Zeit *abwesend*. Das ist der Unterschied. Er betont die Ungewissheit des Todes.

2. Dieser Körper *ist auch so ein Ding*, ein sterblicher Fleischklops (*sarīra* allgemein), er *hat das Wesen* einer Leiche (*sarīra* speziell). Das *mögliche* Verwesen ist *anwesend*. Das ist das Gemeinsame. Es betont die Gewissheit des Todes. Denn es heißt im Text ja nicht: Er *wird* dem nicht entgehen können, sondern: Er *ist* dem nicht entgangen. Das bedeutet, der Tod ist bereits *da*, er ist nur noch nicht *hier*!

Der vergleichende Geist hält sozusagen das abwesende tatsächliche Verwesen und das auf höherer Ebene als Möglichkeit anwesende Verwesen nebeneinander. Dass er dazu in der Lage ist, macht Vergleichen überhaupt erst möglich.

Wir wollen jetzt mal das *Vergleichen* mit den anderen Erkenntnisweisen vergleichen:

Lfd. Nr., Objekt	Erkenntnisart	Geistiges Bild	Bezug zum Körper
1 Atem 2 Körperstellung	Verstehen	Anwesendes	dieselbe Ebene
3 Aktivität	Wissensklar	Anwesendes	dieselbe Ebene
4 Körperteile	Reflektieren	Anwesendes & Bild davon	dieselbe Ebene
5 Elemente	Reflektieren	(Anwesendes &) Bild davon	(dieselbe Ebene &) höhere Ebene
6-14 Verwesen	Vergleichen	An/Abwesendes	dieselbe Ebene
		Anwesendes	höhere Ebene

(Die Sache mit dem Hologramm ist ja schön und gut, aber wir alle *lieben* doch Übersichtstabellen!)

Vergleichen ist unter den vierzehn Körperbetrachtungen die komplexeste Art der Erkenntnisgewinnung. Zuerst haben wir den Körper *verstanden*, so wie er anwest. Dann haben wir ihn unter Hinzuziehung abwesender Aspekte (Bilder) *reflektiert*. Als weitere Steigerung haben wir den anwesenden Körper „in Klammern gesetzt" und als Beispiel für seine Gesetzmäßigkeit auf höherer Ebene *reflektiert*. Beim *Vergleichen* betrachten wir zugleich den Unterschied von (diesem) Anwesenden und (jenem) Abwesenden auf derselben Ebene und das anwesende Gemeinsame auf höherer Ebene.

Es ist wichtig, dieses Zusammenwirken von Identität und Unterschied auf unterschiedlichen Ebenen gut zu verstehen und zu verinnerlichen, weil eine *bestimmte* Form des Vergleichens für die Praxis der Buddhalehre von höchster Bedeutung ist:

Es ist der Vergleich von Vorher und Nachher, die Wahrnehmung von Unbeständigkeit.

> Rāhula, entfalte Meditation über die Wahrnehmung von Unbeständigkeit. Wenn du nämlich Meditation über die Wahrnehmung von Unbeständigkeit entfaltest, wird dir der „Ich bin"-Dünkel überwunden.[59]
>
> M 62

Wahrnehmung von Unbeständigkeit wird als eine Bedingung für das Erlangen des höchsten Zieles genannt. Sie scheint auf den ersten Blick nicht so schwierig zu sein. Sie ist auch durchaus erreichbar, wenn dabei phänomenologisch vorgegangen wird. Es gibt aber populäre „buddhistische" Ansätze, die sie gründlich vereiteln.

Ein Hinweis zum Abschluss des Themas „Körperbetrachtung", der Vollständigkeit halber: Der Vergleich dieses Körpers (kāya) „hier" mit einer Leiche (sarīra) „dort" hat nichts mit Satipaṭṭhāna der Stufe „innerlich/äußerlich" zu tun. Auch beim Leichen-Vergleichen weilt man innerlich und äußerlich betrachtend nur bei *diesem Körper*.

Die Lehrrede – *Gefühlsbetrachtung*

Und wie aber, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Gefühlen gefühlbetrachtend? Ihr Bhikkhus, angenehmes Gefühl fühlend, versteht da ein Bhikkhu: »Angenehmes Gefühl fühle ich.« Oder schmerzhaftes Gefühl fühlend, versteht er: »Schmerzhaftes Gefühl fühle ich.« Oder weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlend, versteht er: »Weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühle ich.« Oder *fleischliches** angenehmes Gefühl fühlend, versteht er: »Fleischliches angenehmes Gefühl fühle ich.« Oder *nicht fleischliches** angenehmes Gefühl fühlend, versteht er: »Nicht fleischliches angenehmes Gefühl fühle ich.« Oder fleischliches schmerzhaftes Gefühl fühlend, versteht er: »Fleischliches schmerzhaftes Gefühl fühle ich.« Oder nicht fleischliches schmerzhaftes Gefühl fühlend, versteht er: »Nicht fleischliches schmerzhaftes Gefühl fühle ich.« Oder fleischliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlend, versteht er: »Fleischliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühle ich.« Oder nicht fleischliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlend, versteht er: »Nicht fleischliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühle ich.«

So weilt er innerlich bei den Gefühlen gefühlbetrachtend oder er weilt äußerlich bei den Gefühlen gefühlbetrachtend oder er weilt innerlich&äußerlich bei den Gefühlen gefühlbetrachtend. Oder als Dinge des Ursprungs betrachtend, weilt er bei den Gefühlen oder als Dinge des Vergehens betrachtend, weilt er bei den Gefühlen oder als Dinge des Ursprungs&Vergehens betrachtend, weilt er bei den Gefühlen. Oder: »Da gibt es Gefühl«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegenden-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Gefühlen gefühlbetrachtend.

3. Wo ist Hier?

Aber genug beim Körper geweilt, jetzt weilen wir bei den Gefühlen gefühlbetrachtend. Ist die Achtsamkeit nun irgendwo anders hingegangen?

Nein, die Achtsamkeit ist weiterhin im Körper verankert. Es gibt in den Lehrreden den Begriff der *mit dem Körper verschmolzenen Achtsamkeit** (kāyagatāsati). Im Kāyagatāsati Sutta (M 119) wird ausführlich darauf eingegangen: Die ersten 14 Übungen dort sind identisch mit den 14 Übungen zur Körperbetrachtung (kāyānupassanā) in der vorliegenden Lehrrede. Darum fragen sich natürlich viele Menschen, was denn der Unterschied dabei sein soll.

Kāya*gatāsati* bezieht sich auf das *Wo* – also auf den Ort, an dem die Achtsamkeit verankert ist, nämlich „im Körper". Kāya-*anupassanā* beschreibt das *Wie* – also wie die Achtsamkeit vorgeht, nämlich „körperbetrachtend". Anschließend, nach den ersten 14 Übungen, beschäftigt sich die „in den Körper gegangene Achtsamkeit" in M 119 mit Phänomenen körperlicher und geistiger Art, die in vertiefter Meditation auftreten, aber diese Beschäftigung findet nicht irgendwo „im Geistigen" statt, sondern weiterhin im Körper. Da lässt die Lehrrede gar keinen Raum für Zweifel.

In unserem Fall hier sagt der Buddha nicht ausdrücklich, dass die Achtsamkeit weiterhin im Körper verankert ist, aber damals waren seine Zuhörer fast alle Phänomenologen (auch wenn sie keiner so genannt hat) und darum war so ein Hinweis nicht notwendig. Aber, wie schon gesagt, es gibt heute gewisse populäre „buddhistische" Ansätze … Und die betrachten das Erleben von Körper und das Erleben von Gefühl als grundsätzlich unterschiedliche Dinge.

Wir jedoch nehmen unser Ebenen-Werkzeug zur Hand und verstehen ohne Weiteres, dass „Gefühl" und „Körper" sich zugleich unterscheiden und auf höherer, allgemeinerer Ebene dasselbe sein können. All die Dinge, die wir bisher betrachtet haben, betrachten wir weiterhin, aber wir achten nicht mehr auf ihre jeweiligen Besonderheiten, sondern auf allgemeinere Eigenschaften, die sie alle gemeinsam haben: den Aspekt des Gefühls.

Fühlen, Erspüren, Erleben

Es geht also nicht mehr um den angenehmen, sanften Atem oder um schmerzhafte Körperstellungen (voller Lotossitz!) oder um die Betrachtung der Elemente, die uns gefühlsmäßig gar nicht aufwühlt, oder um die Leichenacker-Kontemplation, die – nun, je nachdem …

Es geht um die unmittelbare allgemeine Qualität im Erleben: angenehm, schmerzhaft oder weder-noch, also neutral. Dass neutrales Gefühl auch ein Gefühl ist, zeigt bereits, dass Gefühl immer mit dabei ist. Die Ebene des Gefühls ist dermaßen allgemein, dass sie fast mit Erleben an sich gleichzusetzen ist: Fühlen und Erspüren (aus dem Eingangszitat) stammen von verwandten Verbwurzeln ab; diese Begriffe werden in den Suttas manchmal geradezu als Synonyme für das Erleben allgemein verwendet.

Es gibt nur noch diese drei Unterscheidungen – angenehm, schmerzhaft, weder-schmerzhaft-noch-angenehm – und zwei Kategorien: fleischlich oder nicht fleischlich. Fleischlich ist Gefühl im Zusammenhang mit dem Wohl und Wehe des Alltags. Nicht fleischlich ist Gefühl, das erst mit einer gewissen Reife bei der Praxis von Sammlung und Weisheit auftritt. Daher kann der Unterschied auch erst festgestellt werden, wenn diese Reife vorhanden ist, sonst nicht. Richtig: Diese Reife *ist* die „höhere Ebene“, auf der wir ver-gleichen können. Wichtig ist die Unterscheidung, weil dem nicht fleischlichen Gefühl kein Drang zum Reiz, zum Widerstand und zur Unwissenheit zugrunde liegt. Dem fleischlichen schon.

Mit dem Thema „zugrunde liegender Drang oder nicht“ stoßen wir an die Grenzen der gewöhnlichen Phänomenologie. Wir werden uns später im Zusammenhang mit der speziellen Bedingtheit und mit dem achtfachen Pfad noch damit beschäftigen.

Wenn wir uns der Ebene des Gefühls zuwenden, heißt das aber nicht, dass der Körper dann „weg“ ist. Er ist noch anwesend, wird aber „in Klammern gesetzt“, er interessiert uns als solcher nicht mehr.

Gefühlsbetrachtung ist also allgemeiner als Körperbetrachtung. Und sie ist subtiler, erfordert genaueres Hinschauen und mehr geistige

Kraft, um nicht wieder von den Einzelheiten in den Bann gezogen zu werden. Wenn wir das schaffen, verhilft uns die Gefühlsbetrachtung zu mehr innerem Gleichgewicht. Wir werden nicht mehr so sehr von den Einzelheiten durchgeschüttelt und reagieren nicht mehr so impulsiv (meist auf unheilsame Weise) auf Angenehmes und Unangenehmes.

Ist Atem ein Gefühl?

Wir könnten auch wieder unser Hologramm-Werkzeug auspacken – das Prinzip von *Bemerken, Kennenlernen, Verstehen, Überwinden*, das überall und auf allen Ebenen zu finden ist. Auf der Ebene „Satipaṭṭhāna" wäre Gefühlsbetrachtung der zweite Aspekt, das gründliche Hinschauen, das Kennenlernen mit genauer Aufmerksamkeit.

Das Hologramm-Prinzip haben wir im Zusammenhang mit der Atemachtsamkeit eingeführt. Es wäre nun interessant, ob und wie es sich auf die Gefühlsbetrachtung anwenden lässt. Atem ist ein bestimmter Körper unter den Körpern, das haben wir schon gehört.

Lässt sich Atem auch als Gefühl betrachten? Müsste ja so sein, wenn die Sache mit den Ebenen stimmt. Ist das Hologramm auch *innerhalb* der Gefühlsbetrachtung zu finden? Müsste ja so sein, sonst wäre es kein Hologramm!

> Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu sich so übt: „Als einer, der Verzücken erlebt, werde ich einatmen", wenn er sich so übt: „Als einer, der Verzücken erlebt, werde ich ausatmen", wenn er sich so übt: „Als einer, der Wohl erlebt, werde ich einatmen", wenn er sich so übt: „Als einer, der Wohl erlebt, werde ich ausatmen", wenn er sich so übt: „Als einer, der die Gestaltung des Herzens erlebt, werde ich einatmen", wenn er sich so übt: „Als einer, der die Gestaltung des Herzens erlebt, werde ich ausatmen", wenn er sich so übt: „Die Gestaltung des Herzens beruhigend werde ich einatmen", wenn er sich so übt: „Die Gestaltung des Herzens beruhigend werde

> ich ausatmen“ – bei jener Gelegenheit weilt ein Bhikkhu bei den Gefühlen gefühlbetrachtend. … Das bezeichne ich als ein bestimmtes Gefühl unter den Gefühlen, nämlich die genaue *Aufmerksamkeit** auf das Ein- und Ausatmen. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit bei den Gefühlen gefühlbetrachtend … [60]
>
> M 118

Also ist es genau die genaue Aufmerksamkeit, die das Betrachten des Atems vom Körperaspekt auf die höhere Ebene des Gefühlsaspekts hebt. „Genaue Aufmerksamkeit“ haben wir in unserem Hologramm-Modell als das „Kennenlernen“ bezeichnet.

Wie sieht es innerhalb der Betrachtung von Atem = Gefühl aus? Es geht los mit dem Erleben von *Verzücken*, auf Pāli *pīti*. Dieses Phänomen tritt auf, wenn dem Herzen nichts mehr fehlt, wenn es auf dem Weg der Praxis gut unterwegs ist. Verzücken ist seine Wegzehrung. Die Ursache dafür ist in erster Linie die Sammlung des Herzens, es kann aber auch in Momenten der Inspiration auftreten oder wenn plötzlich wichtige Dinge klar werden. Es ist das *nicht fleischliche angenehme* Erleben schlechthin.

In scholastischen Kreisen wird diskutiert, ob pīti nun ein Gefühl ist oder eine Wahrnehmung – oder vielleicht doch eine Gestaltung? Das spielt phänomenologisch keine Rolle und ist auch für die erfolgreiche Praxis von Satipaṭṭhāna völlig unerheblich. Es ist ein *angenehmes Erleben in/von Körper und Geist*, dem *kein Drang zum Reiz* zugrunde liegt. Alles andere ist nicht wichtig und verpasst den springenden Punkt. Abgesehen davon: In *jedem* Erleben sind immer Gefühl, Wahrnehmung und Gestaltungen gleichzeitig vorhanden

Was ist das Allgemeine an pīti, was erfahren wir, wenn wir genau hinschauen? Es ist *Wohl*, es ist ein *angenehmes* Erleben (in/von Körper und Geist).

Noch allgemeinere Ebene? Hologramm-„Stufe“ der Gesetzmäßigkeit, des Verstehens? Was ist Gefühl ganz allgemein? Es ist eine *Gestal-*

tung des Herzens, die da erlebt wird: Gefühl gestaltet – zusammen mit Wahrnehmung – den Zustand des Herzens (siehe abermals M 44).

Der vierte Aspekt des Hologramms ist das Überwinden. Hier: das *Beruhigen* der Gestaltung. Was „Beruhigen" von Gefühl bedeutet, muss ebenfalls holistisch verstanden werden. Es gibt nicht *die eine* Beruhigung der Herz-Gestaltung, sondern verschiedene (ähnlich wie bei der Beruhigung der Körper-Gestaltung), denen aber auf allgemeinerer Ebene eines gemeinsam ist, nämlich der Aspekt des Überwindens. Es könnte eine Abnahme der Intensität sein oder ein Überwinden des Auf und Ab von Schmerz und Wohl durch Gleichmut, bis hin zum meditativen Zustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl.[o] Oder das Aufhören von Gestaltungen ganz allgemein beim Aufhören des Leidensursprungs.

Und warum befindet sich das Überwinden (von Gestaltungen oder irgendetwas) auf einer höheren Ebene als das Erleben? Das ist die Hausaufgabe für heute.

Koordinaten des Hier

Am Anfang des Buches hat man gesagt, nein, haben wir gesagt … also, habe ich gesagt: Erkenntnis geschieht nicht nur *jetzt*, sondern auch *hier*.

> Wann immer wir reisen oder uns von einem Ort zum anderen bewegen, ist das einfach nur eine Wahrnehmung, die in diesem Moment geschieht: eine Wahrnehmung des Autos, eine Wahrnehmung der Autobahn, eine Wahrnehmung von Städten, die vorbeiziehen oder eine Wahrnehmung von irgendwo ankommen. Aber wohin wir auch gehen, es ist immer „hier". War jemals irgendwer von uns an einem Ort, der nicht „hier" war?

o Was hat dieser Zustand mit dem Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung gemeinsam? Beide sind sogar für Arahants nicht mehr Gegenstand irgendeiner Art von Phänomenologie. Das nur am Rande.

> Wo auch immer wir während unseres gesamten Lebens gewesen sind, es war immer exakt „hier".
>
> Wenn wir uns somit daran erinnern, dass tatsächlich niemand irgendwohin geht – dass es nur sich verändernde Bedingungen des Geistes gibt –, verschiebt dies unsere Perspektive auf das Leben. Selbst wenn wir uns vielleicht energisch bewegen – fahren, gehen oder rennen –, sobald der Geist sich daran erinnert, dass alles nur „hier" geschieht, gibt es eine tiefe Ruhe innerhalb der Bewegung. Eine Friedlichkeit. Ein Gefühl von „niemand geht irgendwohin".[61]
>
> Amaro Bhikkhu

Inzwischen haben wir … also habt ihr, die Leser, einiges gelernt, um mit diesem Zitat arbeiten zu können. Nachdem wir uns mit verschiedenen phänomenologischen Werkzeugen beschäftigt und etwas über den Geist mit all seinen Bildern erfahren haben, wissen wir: „Hier" ist eine vielschichtige Angelegenheit.

Wir können unser Hier auf verschiedene Weise orten, zum Beispiel mit Bildern von abwesenden Dingen. Die meisten von uns haben schon einmal vor einer Infotafel mit einem Stadtplan oder einer Wanderkarte gestanden. Eine Karte ist ein Bild von einem Bild von einer Struktur von vielen Bildern. Ein Blick auf die Karte ruft Bilder einer abwesenden Landschaft hervor, zumindest bei Kundigen, die noch Karten lesen können.

Wir können uns aber auch einfach umschauen und anhand der unmittelbar gesehenen Landschaft unser Hier festlegen: Ich sitze gerade hier in meiner Hütte und schreibe diese Zeilen. Wir erinnern uns: Durch die Sinne ist man *in der Welt* Weltwahrnehmender … Und die Sinne *sind* die Welt. Durch die Sinne sind wir der *Mittelpunkt* der Welt, also *hier*.

Wir können noch strikter betrachten und sagen: Der Körper als *Träger* der Sinne ist das Hier.

Aber in diesem Kapitel haben wir festgestellt, dass es *den* Körper als solide Tatsache gar nicht gibt. Es kommt darauf an, wie wir hinschauen, welche Ebene der Verallgemeinerung wir betrachten. Das legt fest, „wo" im Erleben des Hier nun eigentlich hier ist!

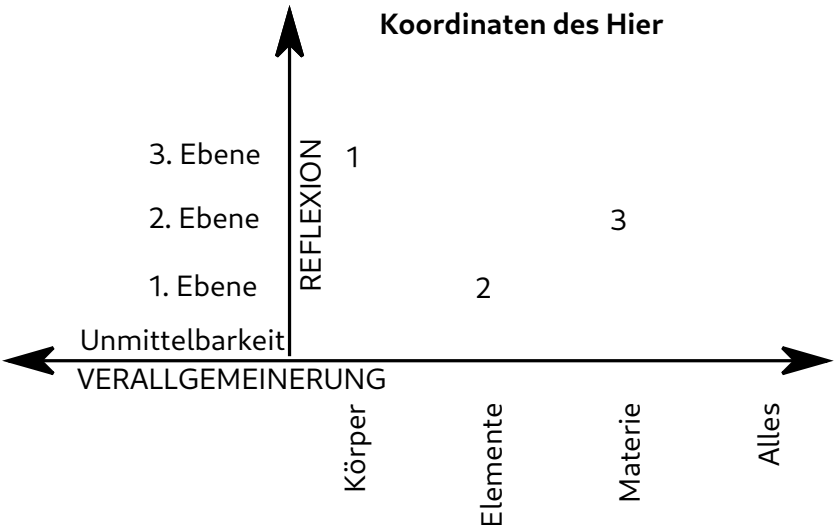
Und wir haben uns schon damit beschäftigt, dass es unmittelbares Erleben durch die fünf Sinne gibt – „hier, der Körper" – und eine reflexive Verdoppelung im Geistsinn, wenn wir Achtsamkeit ausüben: „Aha, ich bin hier im Körper."

Damit ist aber noch nicht Schluss, denn wir können ja nicht nur achtsam sein, sondern auch *bemerken*, dass wir achtsam sind: „Aha, mir ist klar, dass ich hier im Körper bin." Oder auf der nächst höheren Ebene: „Aha, ich weiß, dass mir klar ist, dass ich hier im Körper bin." Und so weiter.

Dies ist eine weitere Hierarchie von Ebenen des Erlebens. Aber im Unterschied zu den Ebenen der Verallgemeinerung (… Laubkleid – Baum – Wald – Landschaft – Erdelement …), die sich in beide Richtungen „stapeln", geht der Stapel der reflexiven Spiegelungen oder Verdoppelungen vom unmittelbaren Erleben ausgehend nur in eine Richtung. Im Kapitel „Das Ende von Satipaṭṭhāna" hieß es, dass Selbstbetrachtung von höherer Ebene stattfindet. Jetzt drücken wir es genauer aus: Es sind viele höhere Ebenen.

Wo wir uns befinden, was unser *Hier* ist, hängt von einem bereits genannten Faktor ab: Aufmerksamkeit. Diese Aufmerksamkeit, also das, worauf wir achten, bestimmt, wo sich unser Hier im Koordinatennetz der Doppelhierarchie befindet.

Das „Hier" ist also keine objektive Tatsache, sondern eine komplexe strukturelle Angelegenheit, die vom Erlebenden, von seiner Erlebensweise, abhängt. Vielleicht haben wir nun das mulmige Gefühl, dass es sich mit dem „Jetzt" genauso verhalten könnte?



Hier 1: „Aha, ich weiß, dass mir klar ist, dass ich hier im Körper bin."

Hier 2: „Aha, ich bin hier in einem Elementehaufen."

Hier 3: „Aha, mir ist klar, dass ich hier in Materie bin."

Diese Koordinatentafel ist natürlich nur eine Spielerei. Sie soll in erster Linie demonstrieren, dass unser Erleben eine vielschichtige Struktur ist und nicht eine lineare Abfolge von Einzelteilen. Warum das wichtig ist, wird im nächsten Kapitel noch deutlicher.

Statt „Körper-Elemente-Materie-Alles" könnte dieses Schema auch längere Reihen von Verallgemeinerungen darstellen, die nichts mit dem Hier zu tun haben. Ich könnte zum Beispiel auf die Buchstaben dieses Wortes achten oder auf die Wörter in diesem Satz oder diesen Satz im Zusammenhang mit dem ganzen Absatz sehen oder diesen Absatz als dem Kapitel untergeordnet und so weiter. Dann könnte ich mir bewusst sein, dass ich darauf achte und so weiter. Bei so komplexen Erlebnissen wie „Schrift" ist es praktisch unmöglich, auf der unmittelbaren Ebene zu bleiben, es sei denn, man ist Analphabet.

Kommen wir lieber zu unserer Infotafel mit der Wanderkarte zurück. Irgendwo auf der Landkarte klebt ein roter Punkt mit einer Beschriftung daneben: „Vous êtes *ici* ! You are *here*! Sie sind *hier*!“ Der Punkt ist recht abgenutzt, weil so viele Leute mit dem Finger darauf deuten und ihn berühren.

Ja, Moment mal! Wenn man auf etwas *deuten* kann, ist es ja gar nicht hier, sondern *dort*! Ich bin dann gar nicht da, wo der Punkt ist, sondern in einem Hier, das irgendwo am Schultergelenk anfängt und… Tja, in dem Moment, da ich meine Aufmerksamkeit dem Schultergelenk zuwende, wird es ebenfalls zu dort und das „Ich-Hier“ flüchtet schon wieder woanders hin.

Diese Flucht kommt uns bekannt vor. Sie ist uns schon mal begegnet, und zwar bei dem Versuch, die Identifikation mit den Körperteilen oder den Elementen zu durchschauen. Wir können diese Flucht nicht verhindern und an dieser Stelle auch noch nicht verstehen, aber wir können vielleicht beobachten, dass wir trotz alledem irgendwie *wollen*, dass es ein „Ich-Hier“ gibt, das auf eine „Welt-Dort“ deutet. Dieses Wollen ist eine unverlangte Zutat. Zumindest würde man es empört zurückweisen, wenn jemand (etwa ich) behaupten würde, dass man dieses Wollen *will*, ohne es zu wissen.

Die Beliebigkeit von Hier und Dort und den Zwang, sich mit irgendetwas zu identifizieren, haben wir in der überweltlichen Vorschau in Teil 1 angesprochen. Das Begehren, da zu sein, ist die Ursache. Das gilt für „Innen und Außen“ genauso wie für „Hier und Dort“.

Die *tiefe Ruhe innerhalb der Bewegung*, von der Ācān Amaro spricht, die *Friedlichkeit*, das *Gefühl von „niemand geht irgendwohin“*, ist noch etwas sehr Relatives. Gewiss ist es von Vorteil, wenn wir im „Hier&Jetzt weilen“. Der Körper ist ja immer hier und jetzt; die Frage ist, ob sich der Geistsinn dazugesellt oder im Abwesenden weilt.

„Hier“ zu sein, ist aber auch ein verdammt leidhaftes Ding. Wir alle kennen den „Ort“ der Traurigkeit, der Einsamkeit, des „rechtschaffenen“ Zornes, des Mangels, der Gier. Wir kennen ein Hier, das uns zu eng ist, und ein Hier, in dem wir uns verlieren.

Das Problem meines Daseins ist noch nicht gelöst, indem ich hier ankomme. Ich bin *ursprünglich* hier und deute auf dort, weil ich *da* bin. Aber wenn es einen Ursprung gibt, gibt es auch ein Aufhören:

> Sobald dir, Bāhiya, im Gesehenen einfach nur das Gesehene sein wird, im Gehörten einfach nur das Gehörte sein wird, im Empfundenen einfach nur das Empfundene sein wird, im Erlebten einfach nur das Erlebte sein wird, dann, Bāhiya, bist du nicht dadurch (*oder*: das wodurch); sobald du, Bāhiya, nicht dadurch bist, dann bist du nicht *da*. Sobald du, Bāhiya, nicht *da* bist, dann bist du *weder hier noch dort* noch zwischen beiden Enden. Das eben ist das Ende von Leiden.[62]
>
> Ud 10

Aber wie geht das? Kommen wir nochmal „Hier-her" zurück, in den Körper, an den Ort, an dem die Achtsamkeit verankert ist, um das Hier zu *durchdringen* und zu *analysieren*. Die „mit dem Körper verschmolzene" Achtsamkeit oder Achtsamkeit auf die „im Körper eingeschlossenen (Dinge)" oder Achtsamkeit darauf, „wie es mit dem Körper so läuft", ist das Werkzeug dazu:

> Ihr Bhikkhus, wer auch immer den großen Ozean mit dem Gemüt durchdrungen hat, für den sind die kleinsten Wasserläufe, die zum Ozean führen, alle darin enthalten. Genauso sind für den, der die mit dem Körper verschmolzene Achtsamkeit entfaltet und viel geübt hat, alle heilsamen Dinge, die zum *Wahrwissen** führen, darin enthalten.
>
> Ein Ding, ihr Bhikkhus, das entfaltet und oft geübt wird, führt zum Durchbruch der Weisheit, zum von Ergreifen freien vollkommenen Nibbāna … In einem Ding gibt es das *Durchdringen* der vielfältigen verschiedenen Grundeigenarten, die *Analyse* der vielfältigen Grundeigenarten … Ein Ding führt zur Verwirklichung der Frucht des Stromeintritts, des Einmalwiederkehrers, des Nicht-

> wiederkehrers, der Arahantschaft.[63] Welches eine Ding? Die mit dem Körper verschmolzene Achtsamkeit.[64]
>
> A 1. ?

Warum verdient dieser schnöde Körper so viel Achtsamkeit?

> Da, Freund, wo man nicht zur Welt kommt, nicht altert und stirbt, nicht abscheidet und entsteht – das Ende der Welt –, das kann man nicht durch Gehen erreichen, es wissen und sehen, sage ich. Und ich sage auch, Freund, dass es kein Beenden des Leidens gibt, ohne das Ende der Welt erreicht zu haben. Und ich verkünde aber, Freund, die Welt in diesem klafterlangen Körper[p], der mit Wahrnehmung und Geist ausgestattet ist, den Ursprung der Welt, das Aufhören der Welt und die Vorgehensweise, die zum Aufhören der Welt führt.[65]
>
> A 4. 45

Das ist vom objektiven, wissenschaftlichen Standpunkt aus völlig unverständlich: „Alle Galaxien sind in diesem Körper? Quatsch!" Phänomenologisch können wir es nachvollziehen, dass die Welt nicht da draußen ist, sondern im Körper, als dem Träger der Sinne.

Dass aber das Aufhören der Welt, das Aufhören von Da-Sein, Hier-& Dort-Sein und das Ende des Leidens *im Körper* sein soll, das können wir noch nicht verstehen. Die Selbstbetrachtung reicht als Werkzeug nicht aus, weil, wie wir gesehen haben, sich der „Betrachter" immer auf eine höhere, relativ zeitlose, beständige und scheinbar von Bedingungen unabhängige Ebene „zurückzieht".

Wir borgen uns jetzt noch ein, zwei wirksame Werkzeuge von der Phänomenologie und dann greifen wir zu schärferen Waffen. Aber bevor wir eine Waffe gegen die Unwissenheit bekommen, brauchen wir erst noch eine gegen die Dummheit.

---

p Im Pāli wird das Wort *kaḷevara* verwendet, das sich auf einen lebenden oder toten Körper beziehen kann. Aber wenn Wahrnehmung und Geist mit im Spiel sind, muss er hier wohl noch am Leben sein.

Die Lehrrede – *Herzbetrachtung*

Und wie aber, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim *Herz** herzbetrachtend? Da versteht, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu das mit Begierde versehene Herz: »Das Herz ist mit Begierde versehen.« Oder er versteht das von Begierde freie Herz: »Das Herz ist frei von Begierde.« Oder er versteht das mit Hass versehene Herz: »Das Herz ist mit Hass versehen.« Oder er versteht das von Hass freie Herz: »Das Herz ist frei von Hass.« Oder er versteht das mit Verblendung versehene Herz: »Das Herz ist mit Verblendung versehen.« Oder er versteht das von Verblendung freie Herz: »Das Herz ist frei von Verblendung.« Oder er versteht das *gefasste** Herz: »Das Herz ist gefasst.« Oder er versteht das zerstreute Herz: »Das Herz ist zerstreut.« Oder er versteht das *weit gewordene** Herz: »Das Herz ist weit geworden.« Oder er versteht das nicht weit gewordene Herz: »Das Herz ist nicht weit geworden.« Oder er versteht das *übertreffliche** Herz: »Das Herz ist übertrefflich.« Oder er versteht das unübertreffliche Herz: »Das Herz ist unübertrefflich.« Oder er versteht das gesammelte Herz: »Das Herz ist gesammelt.« Oder er versteht das ungesammelte Herz: »Das Herz ist ungesammelt.« Oder er versteht das befreite Herz: »Das Herz ist befreit.« Oder er versteht das unbefreite Herz: »Das Herz ist unbefreit.«

So weilt er innerlich beim Herzen herzbetrachtend oder er weilt äußerlich beim Herzen herzbetrachtend oder er weilt innerlich&äußerlich beim Herzen herzbetrachtend. Oder als Ding des Ursprungs betrachtend weilt er beim Herzen oder als Ding des Vergehens betrachtend weilt er beim Herzen oder als Ding des Ursprungs&Vergehens betrachtend weilt er beim Herzen. Oder: »Da gibt es Herz«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Herzen herzbetrachtend.

4. Wann ist Jetzt?

Reden wir nicht lange um den heißen Brei herum. Stellen wir uns den zwei Fragen:

1. Findet auch Herzbetrachtung *im Körper* statt?

2. Wie sieht es mit den Ebenen und dem Hologramm aus?

Herzbetrachtung findet *beim Herzen* statt. Aber der Erlebende befindet sich nach wie vor hier, im Körper.[q] Unser Sprachgebrauch deutet mit etlichen gleichnishaften Formulierungen darauf hin, dass sich Zustände des Gemüts im Körper manifestieren: Hass bringt das Blut in Wallung, Stress schlägt auf den Magen, Ärger läuft über die Leber, Trauer geht an die Nieren, Liebe macht das Herz weit und warm … Aber darum geht es nur in zweiter Linie.

Es geht tatsächlich um das Erleben des Ortes, an dem wir uns befinden. Das Erleben von Körper, das wir bei der Gefühlsbetrachtung bereits „in Klammern gesetzt" und nur als das allgemeinere Gemeinsame daran betrachtet haben, erleben wir jetzt von noch höherer Ebene.

Das wird deutlich, wenn wir uns als Beispiel wieder den Atem hernehmen. Zuerst haben wir ihn als einen bestimmten Körper *zur Kenntnis genommen*, dann haben wir ihn mit erhöhter Aufmerksamkeit unter dem Gefühlsaspekt *untersucht*, jetzt *erkennen* wir mit Wissensklarheit die Gesetzmäßigkeiten des Herzens darin.

> Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu sich so übt: „Als *einer, der das Herz erleben kann**, werde ich einatmen"; wenn er sich so übt: „Als einer, der das Herz erleben kann, werde ich ausatmen"; wenn er sich so übt: „Das Herz erfreuend werde ich einatmen"; wenn er sich so übt: „Das Herz erfreuend werde ich ausatmen"; wenn er sich so übt: „Das Herz sammelnd werde ich einatmen"; wenn er sich so übt: „Das Herz sammelnd werde ich ausatmen"; wenn er sich so übt: „Das Herz befreiend

---

q Das ändert sich erst in formlosen höheren meditativen Zuständen.

> werde ich einatmen"; wenn er sich so übt: „Das Herz befreiend werde ich ausatmen" – bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu beim Herzen als *einer, der das Herz betrachten kann** … Ich sage nicht, dass es Achtsamkeit auf den Atem für einen mit vernachlässigter Achtsamkeit gibt, für einen, der nicht wissensklar ist. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit beim Herzen als einer, der das Herz betrachten kann …[66]
>
> M 118

Leser, die das Ebenen-Werkzeug schon gut verinnerlicht haben, werden jetzt zu bedenken geben, dass Gefühl als „Gestaltung des Herzens" doch eigentlich allgemeiner als „Herz" sein müsste und von daher auf höherer Ebene stehen sollte. Müsste Herzbetrachtung nicht *vor* Gefühlsbetrachtung kommen?

Ein guter Punkt! Aber „Herz" ist eine vielschichtige Angelegenheit an sich.[r] Das angenehme Gefühl, das zum Beispiel beim beruhigten Atmen auftritt, gestaltet in der Tat einen spezifischen Herzenszustand des Wohlbefindens. Aber hier geht es um viel allgemeinere Zustände, die eben durch die mit Achtsamkeit und Wissensklarheit voranschreitende Praxis auf höherer Ebene erreicht werden, die nicht durch ein spezifisches Gefühl bei einem spezifischen Erleben des Körpers bedingt sind: Freude, Sammlung, Befreiung.

Es geht wiederum um die bereits erwähnte Selbstbetrachtung von höherer Ebene. Oder anders gesagt: Was erlebt, erfreut, sammelt und befreit das Herz? Das Herz natürlich, aber eben von höherer Ebene.

Die Hologramm-Stufen *innerhalb* der Herzbetrachtung befinden sich ebenfalls auf einer höheren Ebene des Satipaṭṭhāna-Hologramms. Sie haben sozusagen einen höheren Schwierigkeitsgrad. *Als einer, der das Herz erleben kann,* zu praktizieren, bezieht sich auf Fortge-

r Die „tausend verschied'nen Gemächer" des Herzens, die in einem alten Schlager angesungen werden, befinden sich aber auf ein und derselben Ebene.

schrittene. Selbst wenn sie *das zerstreute Herz verstehen*, ist das Herz wohl nicht mehr ganz so zerstreut, wie es üblicherweise der Fall ist.

Herzbetrachtung ist innerhalb von Satipaṭṭhāna nach dem *Bemerken* (Körperbetrachtung) und dem *Untersuchen* (Gefühlsbetrachtung) der dritte Aspekt: *Verstehen*.

Innerhalb der Herzbetrachtung haben wir: 1. Bemerken – das Herz erleben können; 2. Erfreuen – das findet statt genau durch das Vertrautwerden mit dem Herzen; 3. Sammlung des Herzens – diese kann erst eintreten, wenn ein Verständnis für die Bedingungen des Herzens vorliegt; und 4. Befreiung = Überwinden.

Wie schon bei Atem = Körper und bei Atem = Gefühl muss auch hier – Atem = Herz – das Überwinden ebenfalls ganzheitlich, im Sinne des Hologramm-Prinzips, verstanden werden: Es könnte sich um die zeitweilige Befreiung von inneren Hindernissen im Zustand der Sammlung handeln oder um stufenweise fortschreitende Befreiung von Daseinsfesseln, bis hin zur Beseitigung der Leidensursache, also Befreiung von allem Leid.

Moment mal!

Das Herz kann also aufgrund der hierarchischen Struktur des Erlebens allgemeiner sein als ein bestimmtes Gefühl. Das dürfte für Leser, die bis hierher durchgehalten haben, kein Problem mehr darstellen. Auch ist uns die Vorstellung vom Herzen, das sich von höherer Ebene selbst erlebt, nicht mehr fremd. Wir könnten uns sogar fragen, ob Herzbetrachtung denn nicht automatisch phänomenologisch zu verstehen ist.

Leider nein. In der scholastischen Kommentarliteratur wird gerade das Thema kognitiver Strukturen, also das Erkennen, Erleben schlechthin, in die Zange der objektiven Sichtweise genommen. Es gibt ein weitverbreitetes Modell, bei dem die Begriffe „Geist“ (mano), „Herz“ (citta) und „Bewusstsein“ (viññāṇa) in einen Topf geworfen werden und deren Funktion als lineare Abfolge von „Momenten“ aufgefasst wird. Diese Idee hat weitreichende Auswirkungen auf wichti-

ge Fragen, wie zum Beispiel: Was ist Zeit? Was ist Veränderung? Was ist Unbeständigkeit?

> Alle Gestaltungen sind unbeständig. Sobald man das mit Weisheit sieht, wird man in Bezug auf Leid ernüchtert. Dies ist der Pfad zur Läuterung.[67]
>
> Dhp 277

Das Wahrnehmen von Unbeständigkeit nimmt eine Schlüsselfunktion auf dem Weg zur Befreiung ein. Das hat der Buddha schon seinem Sohn Rāhula im Kapitel über das Verwesen eingeschärft. Aber wo liegt da das Problem? Wir alle nehmen doch Veränderung und Vergänglichkeit wahr, nicht wahr? Die Tage kommen und gehen, Sonne scheint, Regen fällt, Schnee schmilzt, das Bankkonto auch. Das sehen wir doch. Vielleicht ahnen wir in schwachen Momenten sogar, dass wir einmal, nun ja, sterben werden. Warum sind wir dann noch nicht befreit? Sehen wir Unbeständigkeit nicht richtig? Wie sollten wir sie denn sehen?

Die Antwort auf die vorletzte Frage muss anscheinend „Ja“ lauten. Auf die letzte Frage gibt es drei Arten von Antworten, die sich grundlegend unterscheiden, und zwar im Sinne der drei eingangs erläuterten Sichtweisen. Auf die beiden untauglichen Vorstellungen will ich nur kurz eingehen. Eine wasserdichte umfassende Widerlegung werde ich mir sparen, wie ich bereits im Vorwort angekündigt habe.[s]

Die buddhistischen Gelehrten mit ihrer „objektiven“ Sichtweise denken natürlich nicht im Traum daran, dass das Versagen, Vergänglichkeit auf befreiungstaugliche Weise zu sehen, etwas mit ihnen selbst, als erlebende Wesen, zu tun haben könnte. Ihr Erklärungsmodell sieht so aus:

„Zeit »besteht aus« einer Reihe von unteilbaren »Momenten«, sozusagen aus Atomen der Zeit, innerhalb derer keine Veränderung stattfindet. Sie kommen und gehen so rapide, dass wir den Eindruck von

s Ausführlichere Auseinandersetzung mit den irrigen Modellen ist in den Werken von Bhikkhu Ñāṇavīra und Sāmaṇera Bodhesako zu finden.

Beständigkeit bekommen. Aber »in Wirklichkeit« entsteht und vergeht Materie 176 Milliarden mal pro Wimpernschlag. Der Geist, der die Materie erlebt, entsteht und vergeht noch 16 mal schneller. Die »gewöhnlichen« Veränderungen – Sonne/Regen, Durchfall/Verstopfung – sind im »absoluten Sinne« nicht wirklich und für den Weg zur Befreiung ohne Belang. Nur wer das Entstehen und Vergehen der Geistmomente und Materiemomente erkennen kann, nimmt Vergänglichkeit richtig wahr."

Dieses Modell der Geistmomente, in der Kommentarliteratur *cittavīthi* genannt, kennt keine Ebenen. Veränderung läuft linear ab, alle Momente sind von konstanter Länge. Das Modell wird so erklärt:

„Die Kette der Momente lässt sich mit einem Filmstreifen vergleichen, der aus einzelnen Bildern besteht, die so schnell am Projektor vorbeilaufen, dass der Eindruck einer Kontinuität von sich bewegenden Dingen oder Personen entsteht. In Wirklichkeit gibt es gar nichts Bestehendes, sondern nur das Kommen und Gehen von Einzelbildern. In Wirklichkeit gibt es gar nichts wirklich."

Cittavīthi ist zwar eine Erfindung der Scholastik, aber es gibt tatsächlich Meditationssysteme, die versuchen, den Momenten auf die Spur zu kommen. Deren Anhänger erkennt man daran, dass sie Gehmeditation in Ultra-Zeitlupe praktizieren und auch alles andere gaaaanz laaaangsam verrichten. Bei 16 mal 17,6 mal 10^9 Momenten pro Wimpernschlag haben sie sich da einiges vorgenommen!

Wir Phäno-Buddhisten stellen stattdessen ein paar Fragen: Wie kann der Geist in dem einen Bild des Filmstreifens etwas vom vorherigen Bild wissen, wenn das Bild verschwindet, bevor das nächste auftaucht? Wie kann der Geist überhaupt etwas wissen, wenn innerhalb der Geistmomente keine Veränderung stattfindet? Fallen die Momente nicht auseinander und kugeln überall herum?

Mit Fragen dieser Art haben sich auch die Erfinder von cittavīthi beschäftigt. Sie haben sich eine Art Kitt ausgedacht, mit dem die Geistmomente zusammengehalten (und die denkerischen Risse im System geklebt) werden sollen: *bhavaṅgasota*, wörtlich „der Strom

der Werdeglieder". Ein Übersetzer der hier relevanten Texte hat im Sinne des Geistes seiner Zeit den Begriff „Unterbewusstseinsstrom" verwendet.

Das Modell soll dem Zweck dienen, Zeit, Veränderung, Vergänglichkeit *objektiv von außen* zu betrachten. Zeit gilt als ein Kontinuum, *in dem* sich alles abspielt. Aber da stellt sich die Frage: Von wo aus soll man denn nun – ohne höhere Ebene – diese Zeit und die darin enthaltenen Geistmomente betrachten?

Ganz abgesehen davon, dass es für die Bewältigung eines persönlichen Problems, nämlich Leiden, nichts bringt, wenn man objektiv vorgeht – es ist auch gesundheitsgefährdend! Wenn wir diese Haltung, bei der wir von uns selbst getrennt sind, intensiv kultivieren und verinnerlichen, also dass wir mit den Vorgängen im eigenen Geist vermeintlich „nichts zu tun haben", dann setzen wir uns dem erhöhten Risiko einer Psychose aus. Ich bin kein Psychiater und kein Therapeut, aber in meiner seelsorgerischen Praxis begegnen mir immer wieder Menschen, die in ihrer Meditation plötzlich vor einem Rätsel stehen: „Wenn das alles nur seelenlose geistige Prozesse »da draußen« sind, dann stammen all diese Gedanken ja gar nicht von mir! Von *wem* denn dann?"

Den Bach runter

Die Geistmoment-Theorie ist nicht der einzige Versuch, Veränderung und Vergänglichkeit zu erklären. Sehr oft begegnen wir Vorstellungen wie dieser:

„Alles ist im Fluss. Alles verändert sich ständig. Alles ist ein Flux."

Das Bild vom Fluss klingt weniger trocken als die Sache mit den Geistmomenten. Es klingt sehr weise. Darum ist diese Vorstellung bei „spirituellen" Menschen besonders beliebt. Auch bei vielen Buddhisten, vielleicht sogar – zumindest unausgesprochen oder un*an*gesprochen, also unreflektiert – bei den meisten.

Hier gibt es kein Erbsenzählen von Momenten, sondern es geht um das Einschwingen und Einswerden mit Allem, mit der kosmischen

Ordnung, nach der nichts auch nur für einen Moment besteht, sondern alles eben im Fluss ist.

Das verkauft sich besser als Phänomenologie, völlig klar. Es klingt nach Idealismus, denn wenn nichts auch nur für einen Moment besteht, dann besteht ja gar nichts wirklich. Und hier trifft sich das Extrem des Idealismus mit dem anderen Extrem der objektiven Herangehensweise.

Eine Form von Veränderung ist Ortsveränderung, also Bewegung. Fließen ist eine Ortsveränderung. Ein Fluss ist ein anschauliches Bild dafür, wie Veränderung allgemein funktioniert. Es kommt nur darauf an, Erkenntnis aus dem Phänomen „Fließen“ direkt zu gewinnen, ohne idealistische Ideen darüberzustülpen.

Ich saß einmal an einem sehr klaren, schnell fließenden Fluss. Er war so klar, dass ich die Bewegung des Wassers nicht wirklich sehen konnte. Sie wurde erst sichtbar, als ein Buchenblatt vorbeischwamm und seinen Schatten auf das Flussbett warf; der Schatten huschte über die Kiesel. Im Vergleich zur Strömung veränderte das Blatt seine Position nicht, es war, zusammen mit dem Wasser, „im Fluss“. Da kam mir der Gedanke: „Wenn auch das Flussbett und das Ufer mit im Fluss wären, würde gar keine Bewegung mehr stattfinden.“

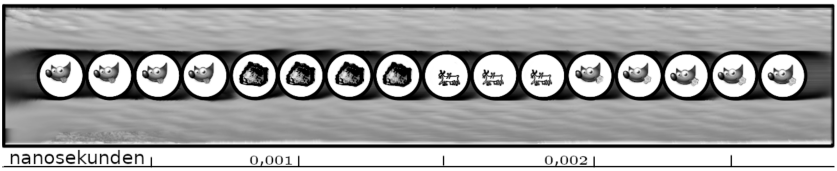
Wir stellen erneut die Frage an den Idealismus: Alles verändert sich ständig? *Im Vergleich zu was?* Wenn sich *alles ständig* verändert, findet gar keine Veränderung statt. Mit der Idee, dass alles ständig fließt, ist die Praxis in einer Sackgasse angelangt. Alles kann nur dann im Fluss sein, wenn es vorher den Bach runtergegangen ist.

Diese Beobachtung soll dem Leser als Anregung zum eigenen Nachdenken dienen. Zu diesem Zweck machen wir jetzt eine Pause bis zum nächsten Absatz.

Pause

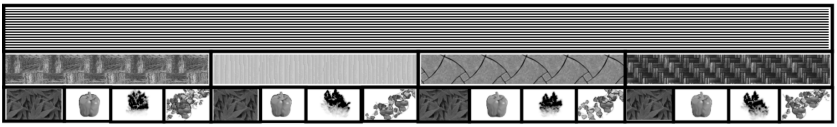
Veränderung – drei Modelle

Geistmomente



Flux

Struktur



Na, überzeugt? Bei meinem Vortrag zu dem Thema vor ein paar Jahren erhob einer meiner zuhörenden Mönchsgefährten den Einwand: „Ja, aber auf subatomarer Ebene bewegst du dich ständig!“ Das war als Argument *für* die Theorie vom Flux gemeint, sozusagen als wissenschaftlicher Beweis für eine idealistische Position. Aber eigentlich ist es ein Widerspruch in sich selbst – ein Gegenargument. Wenn *alles* im Fluss ist, gibt es nämlich keine Ebenen, also auch keine subatomaren.[t]

t Ein Zweig der Physik, der sich mit solchen Phänomenen beschäftigt, ist die Quantenphysik. Ihr Ausgangspunkt ist, dass Veränderung (gerade auf subatomarer Ebene) nicht fließend stattfindet, sondern diskontinuierlich in Stufen – in den berühmten Quantensprüngen. Aber weil ich jegliches Bestreben, der Buddhalehre mit wissenschaftlichen Argumenten den Rücken zu stärken, für geschmacklos halte, führt dieser Hinweis nur ein bescheidenes Dasein als Fußnote.

Veränderung des Bestehenden

Im Verwesungskapitel habe ich bereits darauf hingewiesen, dass die Wahrnehmung von Unbeständigkeit eine bestimmte Form des Vergleichens ist. Sie ist der Vergleich von Vorher und Nachher. Das heißt, wir brauchen eine relativ höhere Ebene, auf der keine Veränderung stattfindet, um Veränderung überhaupt sehen zu können. Anders ausgedrückt: Um sagen zu können: „Das hat sich verändert", muss es zwei Dinge geben:

1. Etwas, das sich verändert – sonst könnten wir nicht sagen: Das hat sich *verändert.*

Jede Veränderung muss diskontinuierlich sein. Wir könnten sie auch „sprunghaft" oder „vollständig" nennen. Entweder ist etwas *so* oder es ist *anders.* Falls wir sagen sollten, „es ist nicht mehr ganz so, aber noch nicht anders" oder „es ist fast anders", dann stimmt etwas mit unserer Wahrnehmung oder unserem Verständnis nicht. Jedenfalls ist es keine phänomenologische Beschreibung von Veränderung. Genauer gesagt, es ist überhaupt keine Beschreibung von Veränderung, nicht einmal von Flux, sondern einfach nur Unfug.

2. Etwas, das gleich bleibt – sonst könnten wir nicht sagen: *Das* hat sich verändert.

Wenn wir uns umschauen, werden wir in der Regel mehr Dinge sehen, die sich gerade nicht verändern, als Dinge, die sich verändern. Wenn ich beim Tippen dieser Wörter innehalte, verändert sich auf dem Bildschirm nur der blinkende Cursor. Das bedeutet aber nicht, dass der Rest des Bildschirms nun beständig oder ewig ist. Er verändert sich nur im Moment der Pause nicht.

Nehmen wir die beiden Bedingungen für Veränderung zusammen, erhalten wir eine weitere Eigenschaft von Vergänglichkeit, nämlich, dass Veränderung eintreten *muss*, auch wenn gerade keine zu erkennen ist. Es ist diese Kombination aus Gewissheit und Ungewissheit, die das Wesen von Vergänglichkeit ausmacht. Leichenacker!

Unbeständigkeit bedeutet also nicht, dass alles nur entsteht und vergeht. Die Dinge *bestehen* auch, sie haben eine Lebensdauer, selbst wenn sie sich auf untergeordneter Ebene verändern, das heißt, wenn untergeordnete Dinge entstehen und vergehen. Ob wir Dauer betrachten oder Veränderung oder Entstehen/Vergehen, hängt davon ab, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

> Ihr Bhikkhus, es gibt diese drei Gestaltetmerkmale des Gestalteten. Welche drei? *Entstehen* zeigt sich, *Vergehen* zeigt sich, *Veränderung des Bestehenden* zeigt sich. Diese, ihr Bhikkhus, sind die drei Gestaltetmerkmale des Gestalteten.[68]
>
> A 3.47

Betrachten wir ein Blatt im Wald. Im Frühling *entsteht* es; dann *besteht* es als Blatt, bis es im Herbst erst ab- und dann zer-fällt, also *vergeht*. Während seiner Lebensspanne als Blatt *verändert* es sich: hellgrüne Farbe kommt und geht, dann kommt und geht dunkelgrüne Farbe, dann gelbe, rote, braune. Wir können aber nur sagen, *das Blatt* hat sich verändert, weil es als Blatt in der Zwischenzeit *nicht* entsteht und vergeht. Das, was entsteht und vergeht – die Farbschattierungen –, findet auf einer untergeordneten Ebene statt.

Das Strukturmodell der hierarchischen Ebenen wird der Beschreibung von Vergänglichkeit im oben stehenden Lehrreden-Zitat gerecht. Es taugt, um Veränderung auf jeder Ebene zu beschreiben, ja sogar bis hin zur subatomaren. Auf der jeweiligen Ebene gibt es Kommen und Gehen, auf der Ebene darüber findet Veränderung des Bestehenden statt, noch eine Ebene höher gibt es keine Veränderung. Diese wird erst sichtbar, wenn wir mit der Betrachtung „höher" steigen:

Die Belaubung eines Baumes vergeht im Winter, entsteht im Frühling. Während die Belaubung entsteht und vergeht, verändert sich derselbe bestehende Baum: Erst ist er kahl, dann ist er belaubt. Aber er bleibt derselbe Baum. Der Wald bleibt derselbe Wald und als solcher verändert er sich auch nicht durch das Kommen und Gehen

des Laubkleides, sondern durch das Entstehen und Vergehen von Bäumen.

Beim Modell der Geistmomente gibt es keine *Veränderung des Bestehenden*, weil es nichts Bestehendes gibt. Eine Meditationsschule – die Zeitlupenyogis sind Teil davon – übt anhand eines übersichtlichen Systems von „Einsichtsstufen". Eine davon, die „Wissen vom Entstehen und Vergehen" genannt wird, hat der Yogi erreicht, wenn er in allem nur noch Entstehen und Vergehen wahrnimmt, wenn er sieht, dass „alles nur entsteht und vergeht". Dieser Zustand wird als große Errungenschaft gefeiert. Sie gilt als Halbzeitpunkt auf dem Weg zur Verwirklichung des Dhamma, zum Stromeintritt.

Ich frage mich aber, was es daran zu feiern gibt. Wenn der Übende keine Veränderung des Bestehenden mehr sieht, bedeutet das lediglich, dass er seine Achtsamkeit überfordert hat. Er hat auf einer zu tiefen Ebene betrachtet; weiter unten liegendes Kommen und Gehen liegt jenseits seiner Wahrnehmungsschwelle. Das heißt, das, was er betrachtet, kann er nicht mehr als veränderliches *Bestehendes* sehen. Oder er hat seine Aufmerksamkeit auf einer bestimmten Ebene festgefahren und übergeordnete Aspekte ausgeblendet, die sich gerade nicht verändern.

Wenn wir aufgrund irgendeines theoretischen Überbaus schon vorher wissen, was wir in der Meditation sehen sollen, um Sternchen oder Punkte nach dem jeweiligen System zu kassieren, dann *werden* wir es auch sehen. Aufmerksamkeit lässt sich lenken. Vorstellungskraft ist eine Funktion des Geistes. Die Aufmerksamkeit entgleisen zu lassen, ist wahrlich keine Errungenschaft, kein Grund zum Feiern.

Es liegt mir fern, Polemik gegenüber den Anhängern bestimmter Traditionen zu üben, aber ich will deutlich darauf hinweisen, dass wir besser dran sind, wenn wir nicht versuchen, schlauer als der Buddha zu sein, der eindeutig gesagt hat, dass *Veränderung des Bestehenden* ein Merkmal von allem Gestalteten ist.

Kommen wir zu unseren Ebenen zurück. Werfen wir nochmal einen Blick auf die Tabelle auf Seite 90. Den strukturellen Zusammenhang

von „Veränderung des Bestehenden“ und „Kommen&Gehen“ könnten wir demzufolge auch anders ausdrücken:

Der Wald ist der Hintergrund für den Baum. Vom Standpunkt des Baumes aus ist der Wald ewig. Der einzelne Baum kann das Ende des Waldes nicht erleben. Der Wald ist der Sinn des Lebens für den Baum. Gäbe es keinen Wald, gäbe es darin auch keinen Baum. Ein anderes Beispiel:

> Ein Lied ist eine Abfolge von Noten von festgelegter Länge. Die Noten ändern sich, aber das Lied (das der Kontext ist, in dem die Noten charakterisiert sind) bleibt dasselbe Lied, bis es zu Ende ist …
>
> Aber auf jeglicher Ebene ist die Veränderung eine totale: Das, was ist, hört auf zu sein und wird durch etwas anderes ersetzt oder durch nichts anderes. Aber auf der nächsthöheren Ebene findet überhaupt keine Veränderung statt: Was ist, bleibt, was es ist, bis es aufhört zu sein, was es ist. Wenn das Lied Teil einer generelleren, allgemeineren Aufführung ist, können wir sagen, obwohl das Lied zu Ende ist und ein anderes begonnen hat, handelt es sich immer noch um dasselbe Konzert, denn das Konzert ist der Hintergrund für die Lieder. Die Note ist zu Ende, aber die Melodie dauert an. Das Lied ist vorbei, aber das Konzert geht weiter. Das Konzert ist beendet, aber der Rest des Abends kommt noch.[69]
>
> Sāmaṇera Bodhesako

Veränderung hängt nicht von einem angenommenen „Ablauf der Zeit“ ab, sie findet nicht *in* der Zeit statt. Verstehen wir Zeit lieber als eine strukturelle *Eigenschaft der Dinge*, als ihre *Natur*.

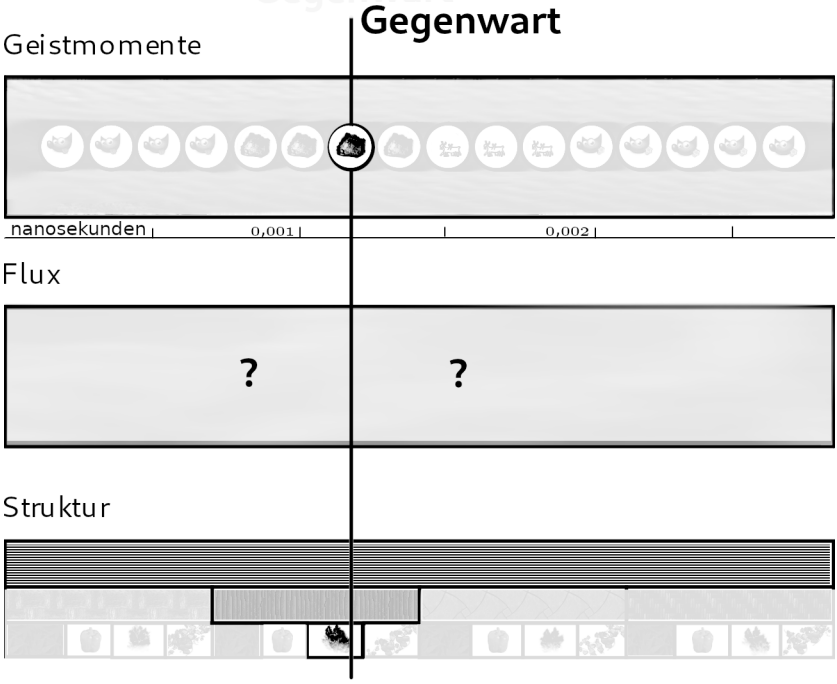
Das soll fürs Erste reichen. Das Thema der Unbeständigkeit ist noch längst nicht erschöpfend behandelt, aber als Fazit können wir schon mal festhalten:

Lassen wir Konzepte darüber, wie sich alles verhält, besser weg. Bleiben wir dabei, direkt von den Phänomenen, von unserem Erleben in der Gegenwart zu lernen. Das bringt uns zu der spannenden Frage:

Wie lange dauert die Gegenwart?

Cittavīthi sagt: „Die Gegenwart? Husch, schon ist sie vorbei!“ Die Dauer eines dieser hypothetischen „Momente“ ist so extrem kurz, dass man sich fragen mag, wie man überhaupt etwas in der Gegenwart erleben kann.

Die Fluxer werden nicht viel Sinnvolles über die Gegenwart sagen können, wenn sie ihrer etwas nebelhaften Vorstellung treu bleiben wollen. Es wird wohl auf ein „für ewig waberndes Nun“ hinauslaufen. Denn wenn es keine konkrete einzelne Veränderung gibt, weil sich ja „alles *ständig* verändert“, gibt es auch keinen Anhaltspunkt für das Jetzt.



Also, wie lange dauert dann der gegenwärtige Moment nach der Buddho-Phänomenologie? Antwort: Bis er zu Ende ist!

Der Augenblick ist zu Ende, wenn eine Veränderung eintritt. Dieses Ereignis, das haben wir hoffentlich verstanden, hängt davon ab, worauf wir achten.

Im Moment sind die Bäume grün. Dieser Moment ist im goldenen Oktober zu Ende. Im Moment wohne ich in einem Fichtenwald. Wenn der Borkenkäfer so weitermacht, ist dieser Moment in ein paar Jahren zu Ende. Im Moment tippe ich mein Manuskript ab. Dieser Moment ist in wenigen Sekunden zu Ende, weil ich jetzt erst einmal eine Teepause einlege.

> Wie lange „die Gegenwart" dauert, hängt von unserer Perspektive ab. Aus diesem Grund ist im normalen Sprachgebrauch zu Recht der Begriff „jetzt" ein recht dehnbarer.
>
> Die Gegenwart kann genau diese Sekunde bedeuten („im Augenblick"), heute („ein neuer Tag"), eine Jahreszeit („Wann wird's mal wieder richtig Sommer?"), oder sogar die letzten Millionen Jahre („Im Vergleich zur Tertiärzeit ist das Pleistozän gekennzeichnet durch …"). Wie lange „jetzt" dauert, hängt von seinem Kontext ab, und Kontext ist eine Frage der Perspektive.[70]
>
> Sāmaṇera Bodhesako

Dennoch haben viele Menschen die Vorstellung von der Gegenwart als einem *Zeitpunkt* innerhalb eines „Stromes der Zeit" so verinnerlicht, dass es ihnen gegen den Strich geht zu akzeptieren, dass Gegenwart auch etwas länger dauern kann. Was sagt der Buddha dazu?

> Ihr Bhikkhus, es gibt diese drei Zeiträume. Welche drei? Der vergangene Zeitraum, der zukünftige Zeitraum, der gegenwärtige *Zeitraum*. Diese, ihr Bhikkhus, sind die drei Zeiträume.[71]
>
> Iti 63

Der Buddha nimmt der Gegenwart ein wenig von der Sonderstellung weg, derer sie sich im zeitgenössischen buddhistischen Denken erfreut. Selbstverständlich findet Erkenntnis *jetzt* statt, aber der Gegenstand der Erkenntnis ist nicht auf die Gegenwart beschränkt. Die Zukunft ist keine Halluzination und die Vergangenheit ist nicht so tot, wie es manche gerne hätten.

Vergangenheit ist nicht nicht-existent! Sie ist *da*, sie ist nur *nicht mehr hier*. Sie ist *schon dort*, vorübergegangen, ver-gangen.

Zukunft ist nicht nicht-existent! Sie ist *da*, sie ist nur *noch nicht hier*. Sie ist *noch dort*, kommt auf uns zu, sie ist zu-künftig.

Gegenwart ist das, was gegen-geworden ist. Sie ist das, was dem unmittelbaren Erleben eine Angriffsfläche gibt, zum An-greifen und Be-greifen.

Mit diesem Verständnis ändert sich unsere Vorstellung von Zeit. Zeit ist nicht etwas, worin alles passiert, worin sich Dinge verändern, sondern Veränderung gestaltet das Erleben von Zeit. Wir können Zeit ja auch nicht wirklich messen, sondern nur Veränderungen zählen. So funktionieren alle Uhren. Sie messen keine Zeit, sondern zählen das Hin- und Herschwingen eines Uhrpendels, das Vibrieren von Quarzen oder subatomare Prozesse (da haben wir sie wieder).

Die Relativität der Zeit lässt sich besonders gut in Zuständen der Herzenssammlung beobachten. Bei zunehmender Tiefe der Sammlung ändern sich die inneren Taktgeber. Ihre Wellenlänge nimmt zu, das Zeitgefühl ändert sich: Ewigkeiten werden zu Augenblicken.

Wenn wir Zeit als eine Struktur hierarchischer Ebenen verstehen, stellt uns auch die Frage nach der Möglichkeit des Erinnerns von Vergangenem nicht mehr so sehr vor ein Rätsel. Wir können dann auf Erklärungsmodelle, die phänomenologisch nicht zugänglich sind, verzichten. Dann besteht kein Bedarf nach „Anzapfen des kosmischen Quantenbewusstseins“ oder „Blättern in der Ākāśa-Chronik“. Vergangenes ist noch da, aber es ist überentwickelt, das heißt, wir können nichts mehr daran ändern.

Zukünftiges ist schon da, aber es ist unterentwickelt, das heißt, eine gewisse Richtung ist nach den bereits vorhandenen Bedingungen gegeben, aber es gibt noch viele Möglichkeiten und untergeordnete Richtungen zur Entwicklung. Das hat Aussagekraft für das Phänomen der Präkognition, für den Blick in die Zukunft. Selbst der Buddha, der mit seinem allwissenden Geist sicher mehr Bedingungen für künftige Entwicklung kannte als alle anderen, machte nur selten definitive Aussagen über Künftiges. Die meisten Vorhersagen hatten den Charakter von „wenn – dann": „Wenn der so weitermacht, dann wird er zur Hölle fahren."

Wenn unsere Praxis nur jetzt stattfinden würde, dann müssten wir alle unsere Fehler ständig neu machen und könnten nichts daraus lernen. Wir brauchen den Vergleich von Vorher und Jetzt.

Und wir könnten unserer Praxis keine Richtung geben, weil wir kein Bild von der Zukunft haben und Gelerntes nicht anwenden könnten. Wir brauchen den Vergleich von Jetzt und Nachher.

> Menschen, die die Leidensmasse in Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft nicht klar für sich selbst sehen, müssen die drei Zeiten für sich selbst deutlich auf die gleiche Ebene bringen, dann können sie möglicherweise das Ergötzen an Saṁsāra verringern.
>
> Über Vergangenheit und Zukunft auf dem Gebiet der Buddhalehre kann man nicht sagen, dass sie für sich genommen keinen besonderen Wert haben. Nützliches aus der Vergangenheit kann man als Vorbild auf dem guten Weg hernehmen. Aus Nutzlosem ergibt sich eine Lektion für das, was zu vermeiden ist. Selbst bei guten Vorsätzen für die Zukunft bereiten und bewahren wir Nützliches – und Nutzloses vermeiden wir. Wenn wir zum Beispiel zu Fuß unterwegs sind, selbst wenn wir noch keinen Schritt gemacht haben, müssen wir schon im Voraus sehen, wo wir hingehen, wo wir hintreten.[72]
>
> Khemapatto Bhikkhu (Luang Pū Lā)

Egal?

„Na gut", könnte man sagen, „die Theorie, Zeit bestünde aus Momenten, und die Vorstellung vom universalen Flux haben ihre Mängel, aber es ist doch eigentlich egal! Spielt es denn überhaupt eine Rolle, welche Vorstellung von Zeit wir haben?"

> Die Vorstellung, Zeit sei etwas außerhalb der Phänomene, dass die Dinge *in* der Zeit existieren, bringt uns zurück zu der Suche nach einer grundlegenden Essenz („Zeit ist die Methode der Natur, zu verhindern, dass alles gleichzeitig passiert."), die gleichzeitig innerhalb und außerhalb der Reichweite menschlicher Erfahrung liegt. So ein Modell ist nicht einfach nur erdichtet – es ist schädlich.[73]
>
> Sāmaṇera Bodhesako

Wie kann eine falsche Vorstellung von Zeit und Veränderung denn schaden?

Alle sind sich einig, dass die wahre Erkenntnis von Unbeständigkeit zu Ernüchterung und darauffolgend zum Loslassen und Aufgeben von allem Ergreifen führt. Es ist wichtig zu verstehen, wie das funktioniert.

> Was immer geworden ist, gestaltet, beabsichtigt, bedingt entstanden ist, das ist unbeständig. *Was unbeständig ist, das ist leidhaft.* Was leidhaft ist, für das gilt: „Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht, dieser ist nicht mein Selbst." So wird dies mit richtiger Weisheit der Wirklichkeit entsprechend klar gesehen.[74]
>
> A 10.93

Die „objektive" und die idealistische Zeitvorstellung lassen etwas Wichtiges weg, das für Erkenntnis, Ernüchterung und Abstandnehmen zwingend erforderlich ist: die Verbindung von Unbeständigkeit und Leidhaftigkeit. „Ständiges Entstehen und Vergehen" von allem,

und sei es 176 Milliarden mal pro Wimpernschlag, mag zwar beeindruckend schnell sein, aber es tut nicht weh! Was soll daran leidhaft sein? Warum sollte es uns zur Ernüchterung bringen?

Selbst wenn wir etwas Langsameres betrachten, sagen wir mal den Atem, dann gewinnen wir keinerlei Ernüchterung daraus, wenn wir nur sehen, dass der Atem *ständig* kommt und geht. Das ist auch keine Betrachtung von Unbeständigkeit, sondern von Ständigkeit. Erst wenn wir sehen, dass der Atem einmal, in ungewisser Ferne (oder Nähe?), *nicht mehr* kommt und geht – ja, das würde uns allerdings stören. Das wäre leidhaft. Und das ist in der Tat Betrachtung von Unbeständigkeit.

Das Leidhafte an der Unbeständigkeit liegt genau in der Kombination von Gewissheit und Ungewissheit. Eine Betrachtung als ständiges und somit gleichförmiges Kommen und Gehen zeigt nur Gewissheit.

Dasselbe gilt für die Wabertheorie. Universaler Flux hat etwas Tröstliches: Alles fließt so vor sich hin, wunderbar! Kuschelige Vorstellungen dieser Art lassen ebenfalls den Aspekt des Leidens weg. Was uns aus unserer „spirituellen" Selbstgefälligkeit herausreißen kann, sind die plötzlichen, abrupten, diskontinuierlichen Veränderungen. Und die richtige, die mittlere Sichtweise sagt uns: *Alle* Veränderungen sind so.

Das Leidhafte an der Unbeständigkeit liegt genau in der Sprunghaftigkeit von Veränderung. Flux kennt keine abrupte Veränderung. Flux kennt eigentlich, wie ich versucht habe zu erklären, gar keine Veränderung.

Eine andere Art, das Schädliche an den genannten falschen Systemen zu beschreiben (die dargelegten Punkte sind in Wirklichkeit nur verschiedene Aspekte desselben Dilemmas), ist die folgende:

Vorstellungen von „linearer" Zeit oder „fließender" Zeit (= gar keine Zeit), in der alles stattfindet, machen es unmöglich, relative Zeitlosigkeit oder besser: Nicht-Zeitlichkeit zu verstehen. Wir sehen alles nur entstehen und vergehen, bis hinab zum Kleinsten, und wundern uns, warum der „Beobachter" des Ganzen trotzdem so beständig, so

„ewig“ erscheint. Das heißt, wenn wir das Glück ausreichender Weisheit haben, wundern wir uns. Wenn wir die wissenschaftliche, gelehrte, objektive Sicht stark verinnerlicht haben, werden wir den Beobachter gar nicht zur Kenntnis nehmen. Dann gibt es auch nichts zu wundern.[75]

Wir brauchen also eine Herangehensweise, die Gewissheit und Ungewissheit kombiniert, diskontinuierliche Veränderung beinhaltet und Dinge nach ihrem Entstehen auch erst einmal bestehen und sich verändern lässt. Unser Ebenenmodell kann das.

Ohne die hierarchischen Ebenen des Erlebens zu akzeptieren, ist es unmöglich, die *Natur* von Unbeständigkeit und Veränderung der Dinge zu verstehen. Es gibt dann kein Verstehen der Natur *der Dinge*. Es gibt kein Verstehen des abhängigen Zusammenentstehens, das eine besondere Bedingtheit ist.

Diese spezielle Bedingtheit ist schwer zu sehen, wie wir schon sehen. Gute Philosophie garantiert nicht Erkenntnis, aber schlechte Philosophie vereitelt Erkenntnis garantiert.

Bevor wir zum letzten Verstandort der Achtsamkeit kommen, zu den Dingen und ihrer Natur, haben wir noch etwas Raum für

NOTIZEN

Die Lehrrede – *Dingbetrachtung*

Und wie weilt ein Bhikkhus bei den Dingen dingbetrachtend? Da weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die fünf *Hindernisse**. Und wie weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die fünf Hindernisse?

Da versteht ein Bhikkhu, wenn *Wünschwille** innerlich vorhanden ist: »Wünschwille ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn Wünschwille innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Wünschwille ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es Entstehen für nicht entstandenen Wünschwillen gibt, auch das versteht er. Und wie es das Überwinden bereits entstandenen Wünschwillens gibt, auch das versteht er. Und wie es künftiges Nicht-Entstehen für überwundenen Wünschwillen gibt, auch das versteht er.

Oder wenn Übelwollen, Trägheit&Mattigkeit, Aufgeregtheit&Gewissensunruhe, Zweifel innerlich vorhanden ist, versteht er: »Übelwollen, Trägheit&Mattigkeit, Aufgeregtheit&Gewissensunruhe, Zweifel ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn Übelwollen ... Zweifel innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: » Übelwollen ... Zweifel ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es Entstehen für nicht entstandenes Übelwollen ... Zweifel gibt, auch das versteht er. Und wie es das Überwinden bereits entstandenen Übelwollens ... Zweifels gibt, auch das versteht er. Und wie es künftiges Nicht-Entstehen für überwundenes Übelwollen ... Zweifel gibt, auch das versteht er.

So weilt er innerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt innerlich&äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend. Oder als Dinge des Ursprungs betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Ursprungs& Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen. Oder: »Da gibt es Dinge«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig, ergreift nichts in der Welt.

5. Was sind Dinge?

Im bisherigen Verlauf der Übung auf den ersten drei Verstandorten der Achtsamkeit konnten wir feststellen: Die Satipaṭṭhāna-Praxis wird zunehmend subtiler, tiefgründiger – oder vielmehr hintergründiger. Sie führt uns vom konkreten Einzelfall hin zu Zusammenhängen und Gesetzmäßigkeiten. Das ist in sich ebenfalls eine Gesetzmäßigkeit, die wir auszudrücken versuchen, indem wir Hilfsmittel zum Verständnis einsetzen, wie das Ebenen-Werkzeug oder das Hologramm-Modell.

Angefangen beim groben Ein- und Ausatmen haben wir Dinge des Körpers im Körper beobachtet, danach allgemeinere Aspekte, die dem Alltagserleben und unerwachten Wunschdenken gegen den Strich gehen: das Fehlen von Unteilbarkeit, von Persönlichkeit, von Unsterblichkeit.

Anschließend haben uns die speziellen Dinge im Körper nicht mehr interessiert und wir haben die Aufmerksamkeit dem gemeinsamen Nenner zugewandt: den Dingen des Gefühls. Wir haben untersucht, ob das Erleben angenehm, schmerzhaft oder neutral ist.

Schließlich haben wir uns dem inneren Hintergrund zugewandt, vor dem das Erleben „Körper“ oder „Gefühl“ stattfindet: die jeweilige Herzensverfassung, der Zustand des Beobachters. Sie ist der noch allgemeinere Hintergrund für die speziellen Körperdinge und die allgemeineren Gefühlsdinge. Dieser Hintergrund ist selbst ein Ding.

Weil wir inzwischen wissen, dass all diese Ebenen relativ sind, also keine letztendlichen Wirklichkeiten oder absoluten Wahrheiten, muss es noch etwas Allgemeineres als den Zustand des Beobachters „Herz“ geben. Was könnte das sein?

Es sind „Dinge im Allgemeinen“. Wir fragen nicht mehr nach diesen oder jenen Dingen, sondern untersuchen ihre Dinghaftigkeit. Was sind Dinge *als Dinge*? Natürlich können wir Gesetzmäßigkeiten nicht im „luftleeren Raum“ erschließen, sondern benötigen dazu Beispiele. Das erste Beispiel knüpft am dritten Verstandort der Achtsamkeit an.

Hintergrund und Hinderungsgrund

Vielleicht haben wir uns früher einmal gefragt, was denn der Unterschied zwischen der Betrachtung eines zerstreuten, ungesammelten Herzen und der Betrachtung der fünf Hindernisse sein soll. Im ersten Fall verstehen die Übenden ein zerstreutes, ungesammeltes Herz als zerstreut und ungesammelt. Im zweiten Fall verstehen die Übenden, *wenn Wünschwille, Übelwollen, Trägheit&Mattigkeit, Aufgeregtheit& Gewissensunruhe, Zweifel innerlich vorhanden ist*, dass es sich so verhält.

Inzwischen bereitet es uns keinerlei Schwierigkeiten mehr zu verstehen, dass sich die fünf Hindernisse auf einer höheren Ebene als die jeweiligen Herzenszustände befinden. Sie sind der Zustand des Herzens, das sich selbst – z.B. als zerstreut – betrachtet. Wenn wir die Tabelle auf Seite 90 konsultieren, können wir es so ausdrücken:

Die fünf Hindernisse sind die Bedingung, der Hintergrund für die zerstreuten Zustände. Sie sind der Hinderungsgrund, der uns am Verstehen dieser Dinge und ihrer Zusammenhänge hindert. Und sie sind Gesetzmäßigkeiten, die selber Dinge sind, die wiederum Gesetzmäßigkeiten oder Bedingungen unterliegen: Es gilt nämlich zu verstehen, *wie* ihr Entstehen stattfindet, *wie* sie überwunden werden und *wie* sie künftig nicht mehr entstehen.

Anders ausgedrückt: Wir betrachten die Zustände des Herzens genauer und erkennen, dass sie Dinge sind. *Als Dinge* sind sie von Bedingungen abhängig. Wenn wir diese Bedingungen sehen, können wir sie überwinden, samt der von ihnen bedingten Zustände.

Wenn die Hindernisse überwunden werden, wird das Erkennen der Hindernisse schärfer, was die Bedingung dafür ist, dass das Erkennen der Hindernisse schärfer wird. Dieses Prinzip rückbezüglicher Bedingtheit bei voranschreitender Praxis ist das Gegenmittel gegen Unwissenheit, die eine Bedingung für Unwissenheit ist, wie wir am Ende von Teil 1 behandelt (aber vermutlich noch nicht wirklich verstanden) haben. Dieses Prinzip gewinnt im Verlauf der Praxis zunehmend an Bedeutung.

Zunächst erscheint es frustrierend: Um das Überwinden der Hindernisse zu verstehen, müssen wir die Hindernisse überwinden. Das ist zwar ein Paradox, aber es kann stufenweise aufgelöst werden, wenn uns die Prinzipien von Dinghaftigkeit und Zusammenhängen stufenweise klarer werden.

Überwinden

Das Überwinden haben wir als die vierte Stufe unseres Dhamma-Hologramms bezeichnet. Im Zusammenhang mit Satipaṭṭhāna könnten wir sagen, es geht beim vierten Verstandort um das Transzendieren des dritten Verstandorts – des Herzens, des Beobachters:

> Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu sich so übt: „Als einer, der Unbeständigkeit betrachten kann, werde ich einatmen"; wenn er sich so übt: „Als einer, der Unbeständigkeit betrachten kann, werde ich ausatmen"; wenn er sich so übt: „Als einer, der Entreizung betrachten kann, werde ich einatmen"; wenn er sich so übt: „Als einer, der Entreizung betrachten kann, werde ich ausatmen"; wenn er sich so übt: „Als einer, der Aufhören betrachten kann, werde ich einatmen"; wenn er sich so übt: „Als einer, der Aufhören betrachten kann, werde ich ausatmen"; wenn er sich so übt: „Als einer, der Loslassen betrachten kann, werde ich einatmen"; wenn er sich so übt: „Als einer, der Loslassen betrachten kann, werde ich ausatmen" – bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu bei den Dingen als einer, der Dinge betrachten kann, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat. Nachdem er das Überwinden von Gier&Gram mit Weisheit gesehen hat, ist er *einer, der mit Sorgfalt genau hinschaut**. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit bei den Dingen als einer, der Dinge betrachten kann …[76]
>
> M 118

Und natürlich finden wir die vier Aspekte des Hologramms auch *innerhalb* der Dingbetrachtung beim Atem:

1. Unbeständigkeit wird bemerkt; 2. bei näherer Untersuchung verliert das Unbeständige seinen Reiz; 3. das Reizlose wird naturgemäß nicht mehr ergriffen; 4. Loslassen ist das Resultat.

Wichtig ist zu verstehen, dass diese Ausbreitung von Faktoren, Aspekten und Stufen nur der Erklärung und Darstellung dient. Ein Hologramm hat keine Teile! Dhamma passt nicht in Schubladen. Aber irgendwie muss es ja in Worte gefasst werden. Irgendwo muss ich ja anfangen.

Die Gleichsetzung „Überwinden = Dingbetrachtung" ist ebenfalls didaktisch aufzufassen. Richtig ist zwar, dass das Verstehen von Dinghaftigkeit und Bedingungszusammenhängen eine Voraussetzung für das Transzendieren auf jeder Ebene ist, das soll aber nicht heißen, dass wir auf den ersten drei Verstandorten der Achtsamkeit noch nicht loslassen können. Auch dort war ja schon von Dingen, Zusammenhängen und Überwinden die Rede. Ein paar Beispiele:

Bei der Körperbetrachtung haben wir die Körper-*Gestaltung beruhigend* ein- und ausgeatmet. Wir haben Leichen verglichen und erkannt, dass dieser Körper so ein *Ding* ist. Wir haben Gefühl als *Gestaltung* des Herzens erlebt und *beruhigt*. Das Herz *befreiend* haben wir ein- und ausgeatmet.

Wie sollen wir nun Dinghaftigkeit und Bedingungszusammenhänge in allgemeinster Form verstehen, damit es uns zum Loslassen führt?

Phänomene, Erscheinungen, Dinge

Der vierte Verstandort der Achtsamkeit heißt auf Pāli *dhammānupassanā*. Die Übersetzungen „Betrachtung der Geistesobjekte" oder „Lehrbetrachtung" sind nicht falsch, aber sie sind zu eng, nicht allgemein genug. Sie bringen nicht klar zum Ausdruck, dass es hier um das Dasein auf grundlegendster Ebene geht.

Der vierte Verstandort der Achtsamkeit, *Dingbetrachtung*, beschäftigt sich nämlich mit Fragen wie:

> Was sind Dinge?
> Was ist die Natur der Dinge?
> Worum dreht sich „Alles“?
> Was hat das alles mit meinem Leiden zu tun und was kann ich daran ändern?

Phänomenologie, die „Lehre von den Dingen“, arbeitet auf demselben Gelände wie dhammānupassanā. Sie kann gute Fragen stellen und nützliche Hinweise zum Verständnis der Fragen geben. Aber die Antworten, die wir bei erfolgreicher Praxis von Satipaṭṭhāna finden, sind kein Gegenstand der Phänomenologie mehr.[u] Die *spezielle* Bedingtheit, die ich bereits ein paar Mal angesprochen habe, kann ein Nicht-Erwachter nicht aus den Phänomenen ableiten, so wie er sie als Nicht-Erwachter erlebt. Aber um den Boden vorzubereiten für ein Verständnis dessen, was außer Reichweite liegt, ist es hilfreich, zunächst einmal die gewöhnliche Bedingtheit gründlich kennenzulernen. Also, was sind Dinge?

Das wichtigste Merkmal ist: Dinge sind be-dingt. Be-Dingungen machen Dinge. Das drückt die deutsche Sprache sehr schön aus.

Dinge sind *keine* Fakten oder Tatsachen. Die „Fakten“ oder „Tatsachen“ der Logik stehen für sich, aber es gibt sie nur in der recht abstrakten Vorstellungswelt der Logiker, die sich selbst hinweg abstrahiert haben (siehe Kierkegaard auf Seite 16). Dinge machen *meine* Welt aus (im Gegensatz zu dem, was Wittgenstein im Zitat auf Seite 23 behauptet). Dinge erscheinen in einer Welt, in einem Zusammenhang, in einem Kontext.

---

u Genau genommen beantworten sie auch nicht die begrenzten Fragen der Phänomenologen. Die Antworten, auf die wir hoffen, transzendieren deren Fragen, machen sie gegenstandslos. Sie transzendieren außerdem den Fragenden.

Eine Art von Kontext der Dinge, eine Be-Dingung, ist ihr Hintergrund. Der Hintergrund, die Be-Dingung, befindet sich auf einer höheren, allgemeineren Ebene.

Der Hintergrund ist das, was das Ding *nicht* ist. Er ist *leer* von dem Ding (oder den Dingen). Dinge sind von Leerheit umgeben.

Eine andere Art von Kontext der Dinge ist ihre Beziehung zu *anderen* Dingen, zu Aspekten oder auch der Gesamtheit ihres Hintergrunds. Ein paar dieser anderen Dinge sind im Kapitel „Der sechste Sinn" schon erwähnt worden: Bilder von etwas Abwesendem – Zweck, Bedeutung, Absichten. Wenn wir ein Ding erleben, dann steht dieses Ding nicht einfach nur doof herum, sondern es hat einen Zweck, eine Bedeutung, die in dem Ding enthalten ist.[v] Über diesen Zweck müssen wir nicht erst nachdenken. Er erschließt sich uns unmittelbar im Erleben des Dinges. Wenn wir einen Kugelschreiber sehen, wissen wir sofort, ohne über den Sinn dieses Gegenstands sinnieren zu müssen, dass es ein Kugelschreiber ist. Wir können ihm den Zweck *an*-sehen, als Bild, das wir dem unmittelbaren Erleben *an*-fügen. Das hatten wir bereits behandelt, wie auch das Folgende:

Dinge existieren in der Struktur hierarchischer Ebenen. Also können Dinge *entstehen*, sich verändernd *bestehen* und *vergehen.*

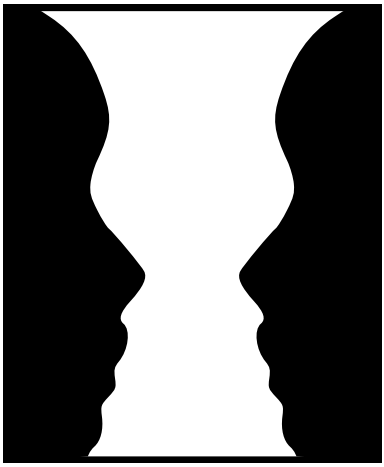
Sinn und Zweck, Absichten, Bedingungen, Hintergrund usw. befinden sich auf einer höheren, allgemeineren Ebene als das Ding. Jedes Ding ist aber Sinn und Zweck, Absicht, Bedingung, Hintergrund usw. für Dinge auf einer niedrigeren, spezielleren Ebene.

Was macht ein Ding zum Ding? Was ist die Bedingung dafür, dass es überhaupt Dinge gibt – ganz allgemein?

> Mit dem Ursprung von Aufmerksamkeit ist der Ursprung der Dinge. Mit dem Aufhören von Aufmerksamkeit ist der Untergang der Dinge.[77]
>
> S 47.42

v Natürlich gibt es auch Dinge, deren einziger Zweck ist, doof herumzustehen.

„Ursprung“ ist selbst eine Bedingung, wie bereits geklärt wurde. Also: Wenn es eine Bedingung für Aufmerksamkeit gibt, gibt es *dadurch* eine Bedingung für „Dinge“. Was dieser Ursprung ist, ob es der Leidensursprung ganz allgemein sein könnte, müssen wir hier noch nicht entscheiden. Wir können *Ursprung* „herauskürzen“ und erhalten: Dinge sind durch Aufmerksamkeit bedingt. Was zum Ding wird, ist Sache der Aufmerksamkeit, also worauf wir achten.



Dieses Bild des dänischen Phänomenologen Edgar Rubin zeigt ganz anschaulich, wie das funktioniert – zu diesem Zweck hatte er es auch geschaffen:

Wenn wir auf die weiße Fläche achten, sehen wir eine Art Pokal, die berühmte Rubin’sche Vase. Die schwarze Fläche ist der Hintergrund. Ohne die schwarze Fläche – wenn sie ebenfalls weiß wäre – könnten wir keine Vase erkennen. Sie ist die Bedingung für die weiße Figur.

Wenn wir die Aufmerksamkeit „umdrehen“ und auf die schwarzen Flächen achten, sehen wir zwei Gesichter. Die Vase verschwindet, die weiße Fläche wird zum Hintergrund für die Gesichter.

Als Nächstes wenden wir die Aufmerksamkeit von den „Dingen im Allgemeinen“ ab und richten sie auf die *Natur* der Dinge.

Die Lehrrede – *Haufen des Ergreifens*

Außerdem, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die *fünf Haufen des Ergreifens**. Und wie weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die fünf Haufen des Ergreifens?

Da, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu: »So ist Form, so ist der Ursprung von Form, so ist der Untergang von Form; so ist Gefühl, so ist der Ursprung von Gefühl, so ist der Untergang von Gefühl; so ist Wahrnehmung, so ist der Ursprung von Wahrnehmung, so ist der Untergang von Wahrnehmung; so sind Gestaltungen, so ist der Ursprung von Gestaltungen, so ist der Untergang von Gestaltungen; so ist Bewusstsein, so ist der Ursprung von Bewusstsein, so ist der Untergang von Bewusstsein.« So weilt er innerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt innerlich&äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend. Oder als Dinge des Ursprungs betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Ursprungs&Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen. Oder: »Da gibt es Dinge«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend, in Bezug auf die fünf Haufen des Ergreifens.

6. Die Natur der Dinge

Ist die Natur der Dinge noch allgemeiner als „Dinge im Allgemeinen“? Kann es denn so etwas überhaupt geben? Nein, die Natur der Dinge ist nicht noch allgemeiner, sondern *universal*. Das heißt, sie ist die Eigenschaft der Dinge auf *allen* Ebenen. Die Natur der Dinge betrifft „Dinge im Allgemeinen“ genauso wie spezielle Dinge.

Wenn wir phänomenologisch *vor*-gehen, also nicht von einer unabhängigen Existenz von Dingen *aus*-gehen, können wir auch sagen: Die Natur der Dinge, das sind die Aspekte des *Erlebens* der Dinge. Dinge existieren ja nur *aufgrund von Aufmerksamkeit*, wie wir vor drei Seiten erfahren haben.

Die *Haufen des Ergreifens* sind diese Natur der Dinge. Sie sind nicht auf einer höheren Ebene als „Dinge im Allgemeinen“, weil sie alles auf allen Ebenen durchdringen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Dinge zeitlich anwesend sind, also jetzt erlebt werden, oder ob sie zeitlich abwesend sind, also vergangen oder zukünftig. Es spielt keine Rolle, ob sie räumlich anwesend oder abwesend sind, also ob sie hier sind oder dort. Es spielt keine Rolle, ob sich das Erleben auf einer speziellen Ebene befindet oder auf einer relativ allgemeinen, ob es grob oder subtil, niedrig oder erlesen ist.

> „Inwiefern, ehrwürdiger Herr, gibt es die Bezeichnung »Haufen« für die Haufen?“ – „Bhikkhu, welche Form auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, niedrig oder erlesen, ob nah oder fern, das ist der Formhaufen. [dito für die vier anderen Haufen.] Insofern, Bhikkhu, gibt es die Bezeichnung »Haufen« für die Haufen.“[78]
>
> M 109

Die fünf Haufen, auf Pāli *khandhā*, sind die Aspekte, die in jedem Erleben, im Erleben aller Dinge stecken. Sie sind *Aspekte* oder Eigenschaften des Erlebens *von* Dingen des Daseins, das heißt, wir können sie nicht ohne Inhalt betrachten, sondern wir können sie nur *am* Inhalt betrachten, eben als dessen Natur. Ein anschauliches Beispiel vom Großmeister der Buddho-Phänomenologie:

> Wenn also ein Ding ein *solider, angenehmer, schattiger Baum zum Darunterliegen, den ich jetzt sehe*, ist, dann ist seine Natur eben, dass es *solide* ist, dass es *angenehm* ist, dass es *schattig* ist, dass es ein *Baum zum Darunterliegen* ist und dass es *für mich sichtbar* ist. Der solide, angenehme, schattige Baum zum Darunterliegen, den ich sehe, ist ein Ding, eine Natur, ein *dhamma*. Darüber hinaus ist jeder Aspekt für sich – die Solidität, das Angenehme, die Schattigkeit und so weiter – insofern ein Ding, eine Natur, ein *dhamma*, als es von den anderen unterscheidbar ist, auch wenn sie in diesem Fall nicht voneinander unabhängig sein mögen. Diese *dhammā* sind im unmittelbaren Erleben allesamt *bestimmte* Dinge. Wenn jedoch die *reflexive* Haltung eingenommen wird (wie das bei *satisampajañña*, dem Normalzustand von einem, der gerade Dhamma praktiziert, der Fall ist), wird diese bestimmte Natur – der solide, angenehme, schattige Baum zum Darunterliegen, den ich sehe – sozusagen „in Klammern gesetzt" und wir erhalten die *Natur* dieser bestimmten Natur. An Stelle von *solide, angenehm, schattig, Baum zum Darunterliegen, für mich sichtbar* usw. haben wir *Form* (oder *Materie, Substanz*), *Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein* … Diese Dinge sind von *universaler* Anwendbarkeit – d. h. *allen* bestimmten Naturen gemein (z. B. *Sehbewusstsein* haben alle Dinge gemein, die jemals *für mich sichtbar* waren oder sind oder sein werden) – und sie sind die *dhammā*, die das Dhamma ausmachen. Das Dhamma ist daher die Natur der Dinge. Und weil es das ist, was der Buddha lehrt, bedeutet es auch die Lehre … [79]
>
> Ñāṇavīra Bhikkhu

Zugegeben, „Haufen" klingt ziemlich profan für so etwas Universales wie das Dasein. Irgendwie muss ich bei dem Wort an Kot denken. Aber das ist durchaus nicht unangemessen:

> Ihr Bhikkhus, so wie auch nur ein wenig Kot üblen Geruch hat, ebenso preise ich auch nur ein wenig Dasein nicht, nicht einmal für die Dauer eines Fingerschnippens.[80]
>
> A 1.?

Die fünf Haufen werden manchmal als *die fünf Gruppen* bezeichnet oder als *Aggregate*. Das klingt irgendwie schöner. Wie die Fußnote auf Seite 47 bereits angekündigt hat, unterscheiden sich aber die Begriffe *kāya* und *khandha* phänomenologisch. Von daher ist eine begriffliche Unterscheidung schon wünschenswert. „Haufen" passt besser zum Wesen, zur Natur der Khandhas, also zur Natur der Natur der Dinge. Im Gegensatz zu einer Gruppe (kāya) besteht ein Haufen aus gleichartigen Bestandteilen. Und wir können keine feste Grenze feststellen. Unser Erlebenshaufen hat einen „Gipfel" – das Zentrum der Aufmerksamkeit – und er läuft flach und diffus im Erlebenshorizont aus, in der Peripherie des Erlebens. Außerdem verliert er sich in der Unendlichkeit der hierarchischen Ebenenstruktur.

Zum Glück hat sich der „spirituell kompetente" Begriff *Khandhas* inzwischen im Deutschen in den Dhamma-Jargon eingebürgert.

Na gut … dann also die fünf *Khandhas*. Auch wenn sie Universale sind, heißt das nicht, dass sie eine Art von metaphysischer Ur-Essenz darstellen. Auch sie sind be-dingt, sie sind ebenfalls Dinge, also keinesfalls unabhängig.

> Die vier *Hauptwirklichkeiten**, Bhikkhu, sind die Ursache, die Bedingung für die Erkennbarkeit des Formhaufens. *Kontakt** ist die Ursache, die Bedingung für die Erkennbarkeit des Gefühlshaufens. Kontakt ist die Ursache, die Bedingung für die Erkennbarkeit des Wahrnehmungshaufens. Kontakt ist die Ursache, die Bedingung für die Erkennbarkeit des Gestaltungenhaufens. Name&Form ist die Ursache, die Bedingung für die Erkennbarkeit des Bewusstseinshaufens.[81]
>
> M 109

Gefährliche Form

Die Lehre des Buddha beschäftigt sich nicht so sehr damit, genau zu definieren, was die verschiedenen Kategorien des Erlebens oder Aspekte des Daseins im Detail nun so sind – im Gegensatz zu den „Buddhismen", die sich in späterer Zeit entwickelten. Es geht in der Buddhalehre darum, was wir mit den Khandhas *anfangen* sollen. Die Lehre des Buddha *erklärt* nicht, sondern – nach ihren eigenen Aussagen – sie *führt*. Die wenigen Aussagen in den Suttas, in denen die Haufen ansatzweise *beschrieben* werden, will ich kurz beleuchten, weil sie phänomenologisch aufschlussreich sind.

Der erste Haufen, Form, unterscheidet sich von den folgenden darin, dass er nicht von Kontakt abhängig ist, wie wir im vorangegangenen Zitat erfahren haben. Die vier Hauptwirklichkeiten oder Hauptelemente sind nicht nur Bedingung für Formerleben, also dafür, dass wir Form *an ihnen* erleben, sondern sogar identisch mit Form:

> Die vier Hauptwirklichkeiten und *Form**, die von den vier Hauptwirklichkeiten abgeleitet ist, dies, Freunde, wird Form genannt.[82]
>
> M 9

Die vier Hauptwirklichkeiten sind Erde, Wasser, Feuer, Wind – also die vier Grundelemente. Das bedeutet aber nicht, dass Form nun die „Welt da draußen" ist, über deren Existenz oder Nicht-Existenz sich die Menschheit den Kopf zerbrochen hat. Das Wort „Existenz" hat im phänomenologischen Sinne keinerlei Bedeutung, wenn nicht *Erleben* mit dabei ist. Und Form (wie auch die anderen Aspekte des Erlebens) *existiert* nur gemeinsam mit den vier anderen Khandhas.

Dass Form nicht von Erlebenskontakt *abhängt*, entzieht der idealistischen Vorstellung den Boden, dass die Welt nur „im Geist stattfindet", dass alles nur geträumt ist. Form ist eine *Wirk*-lichkeit, sie hat eine Wirkung.

Bislang haben wir in diesem Buch Form mit Materie gleichgesetzt. Jetzt drücken wir es etwas präziser aus (und später noch genauer):

Form ist das, was im Erleben Widerstand bietet, was die Sinne „auslöst", „anregt" oder „triggert". Die Gleichsetzung mit dem Begriff der „Materie", der mit allerlei griechischem Gedankengut befrachtet ist, stimmt insofern nicht, als Form auch im nicht materiellen Erleben erscheint, im Geistsinn. Mit anderen Worten: Auch ein vorgestellter Apfel ist Form – von den vier Hauptwirklichkeiten abgeleitet. Aber ein vorgestellter Apfel ist keine Materie.

> Wenn aber, Freunde, innerlich der *Geist(sinn)* intakt ist und äußerlich Dinge in Reichweite kommen und das dazugehörige Zusammenholen vorhanden ist, dann gibt es das Erscheinen des dazugehörigen Bewusstseinsanteils. Die *Form* des so Gewordenen wird in den Formhaufen des Ergreifens eingeordnet …[83]
>
> M 28

Kommen wir zu der spannenden Frage von Seite 99 zurück, ob dieser Apfel besser schmeckt als eine Lokomotive. Oder: Wie schmeckt Erdelement?

Gar nicht! Geschmack ist eine Wahrnehmung. Wahrnehmungen sind jeweils einem bestimmten Sinn zugeordnet, in diesem Fall der Zunge, dem Geschmackssinn. Erdelement oder Erdhauptwirklichkeit ist ein Aspekt des *Verhaltens von Form*, keine Wahrnehmung. Wenn es uns wichtig erscheint herauszufinden, ob irgendetwas zu Wahrnehmung oder Form gehört, können wir uns die Frage stellen: Kann ich dies mit mehreren Sinnen erleben?

Ein Beispiel: Ein Netz ist eine bestimmte Struktur von Erdelement – aneinandergereihte Vierecke. Durch den Rand der Vierecke kann ich nicht hindurch*schauen*, durch das Innere schon. Dieselbe Struktur kann ich auch *ertasten*. Das Auge sieht einen Tennisschläger. Das ist Seh-Wahrnehmung. Die Hand ertastet einen Tennisschläger. Das ist Berührungs-Wahrnehmung. Die Netz-Struktur, das Verhalten von Form, ist für beide Sinne gleich, steht „über" den Wahrnehmungen.

Die Lücke, das Loch ist ein weiteres, noch allgemeineres Beispiel für Verhalten von Form. Löcher können wir sehen, hören (die Pausen in

einem Musikstück), tasten, denken – riechen und schmecken theoretisch auch. Ein Loch ist oft ein Beispiel für einen Mangel, wenn etwas Substanz *fehlt*.[w] Ein Loch ist negativ in Bezug auf Substanz.

> Nur in der menschlichen Welt kann es Mängel geben. Ein Mangel setzt eine Dreiheit voraus: das, was mangelt, oder das Mangelnde; das, dem das Mangelnde mangelt, oder das Existierende; und eine Totalität, die durch den Mangel aufgelöst wurde und durch die Synthese des Mangelnden und des Existierenden wieder hergestellt würde: das *Verfehlte*. … Die menschliche-Realität, durch die der Mangel in der Welt erscheint, muss selbst ein Mangel sein.[84]
>
> Jean-Paul Sartre

Was er sagen will: Damit ein Mangel erscheint, muss etwas *fehlen*, etwas muss *vorhanden* sein und es muss eine Vorstellung vom *Ganzen* geben, dem nichts fehlen würde, wenn das Fehlende da wäre. Der Halbmond ist nur deshalb unvollständig, weil die Vorstellung vom Vollmond als Vergleich (Hintergrund!) zur Verfügung steht. Aber der Halbmond *an sich* ist einfach, was er ist. Ihm fehlt nichts. Damit der Mangel, also der Vergleich mit dem Vollmond, in der Welt erscheinen kann, muss ein Mensch da sein, der das Urteil „Mangel" fällt. Und dann fehlt *dem Menschen* etwas! Er hat damit selbst den Mangel in *sein* Dasein gebracht.

Das Leiden am Mangel ist also durch den Menschen selbst verursacht. Sartre, als einer der fähigsten Phänomenologen, geht sogar noch weiter. Er sieht, dass auch dem Für-Sich (dem „Subjekt") etwas fehlt, nämlich das An-Sich-Sein (objektive, dauernde Existenz). Er sieht, dass das Für-Sich den Mangel selbst erzeugt, aber die Ursache dafür kann er nicht sehen: Der Mangel bedingt das Für-Sich.

w Das muss aber nicht unbedingt so sein. Einem Schweizer Käse würde etwas fehlen, wenn er *keine* Löcher hätte. Das Loch borgt sich Positivität vom umgebenden Käse: Ohne Käse drumherum gäbe es kein Loch. Aber umgekehrt borgt sich auch der Käse etwas vom Loch, das es ja „an sich" gar nicht gibt: Ohne Loch ist es kein Schweizer Käse.

So könnte man vielleicht die spezielle, die besondere Bedingtheit, die der Buddha entdeckt hat, in Sartres Terminologie ausdrücken. Wir wollen uns dieser Entdeckung nun allmählich annähern.

Für Sartre war die spezielle Bedingtheit, das abhängige Zusammenentstehen, außer Reichweite. Den Ursprung des Daseins-Mangels in der Struktur des Daseins zu sehen, war ihm nicht möglich. Stattdessen beschäftigte er sich lieber mit Details in den Universalen.

Zum Beispiel: Seine Beobachtungen zum Loch als Prototyp des Mangels, die Anwendung dieser Beobachtungen in seiner existenziellen Psychoanalyse, seine Ausführungen zur „Obszönität alles *Klaffenden*", die „ein *Ruf nach Sein* ist, wie überhaupt alle Löcher", die „nach einem fremden Fleisch ruft" – all das sorgt für anregende, unterhaltsame Lektüre.[85] Aber die Gefahr in der Form bleibt ihm verborgen: Nämlich, dass nichts bleibt, wie es war – dass genau dies uns gegen den Strich geht. Und warum das so ist.

Was war für Jean-Paul Sartre die Gefahr in der Form?

Erscheinungsbild der Phänomene

Die drei kontaktbedingten Haufen – Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen – sind das, was den Dingen ihr Erscheinungsbild gibt, ihr Aussehen, ihren Namen: Sie machen Dinge zu dem, was sie für uns sind.

Gefühl haben wir schon ausgiebig behandelt. Hinzuzufügen wäre lediglich, dass wir Gefühl jetzt nicht als den *allgemeineren* Aspekt einer *bestimmten* Erfahrung mit dem Körper betrachten, also als ein *bestimmtes* Gefühl, sondern als Universales.

Was ist Wahrnehmung? Geben wir die Frage einfach weiter:

> Und was, Bhikkhus, bezeichnet ihr als *Wahrnehmung**? „Sie nimmt wahr", eben darum wird dazu „Wahrnehmung" gesagt. Und was nimmt sie wahr? Sie nimmt Blau, Gelb, Rot und Weiß wahr.[86]
>
> S 22. 79

Das ist nicht besonders viel Information, aber ich habe ja im vorangegangenen Kapitel bereits darauf hingewiesen, dass eine Definition, also Abgrenzung, für erfolgreiche Dhammapraxis wohl nicht notwendig ist.

Phänomenologisch könnte ich noch hinzufügen: Blau, Gelb, Rot und Weiß sind allesamt Beispiele für Dinge. Auf Pāli heißt Wahrnehmung „Zusammen-Wissen". Wahrnehmung „macht" die Dinge im Verein mit Aufmerksamkeit. Während Aufmerksamkeit die Dinge von ihrem Hintergrund abhebt, weiß Wahrnehmung, was anhand bestimmter Eigenschaften, wie etwa Farbe, zu dem jeweiligen Ding dazugehört und was nicht. Wahrnehmung *nimmt* die Dinge *für wahr*, im Sinne des Zitats von Luang Pū Lā auf Seite 90.

Obwohl oder vielleicht gerade weil die Definition dieser „Grundbausteine" des Erlebens spärlich ist, sollten wir uns um korrekte Verwendung der Begriffe bemühen. Zum Beispiel ist es falsch zu sagen: „Ich nehme ein Gefühl wahr." Ein Gefühl wird gefühlt. Eine Wahrnehmung wird wahrgenommen.

Gestaltungen ist der Aspekt des Erlebens (von Dingen), der über das Ding hinausweist, es in Beziehung zu anderen Dingen setzt. Das haben wir schon kennengelernt, als wir uns mit Absichten, Zweck, Bedeutung und Möglichkeiten beschäftigt haben. Das sind allesamt bestimmte Gestaltungen. Aber „Gestaltungen" ist noch allgemeiner.

Gestaltungen sind Bedingungen für etwas anderes, nämlich für gestaltete Dinge. Nachdem Dinge immer be-dingt sind, kann man es auch kürzer sagen: Gestaltungen sind Dinge, die *andere* Dinge gestalten. (*Als Dinge* sind sie natürlich selbst auch gestaltet.)

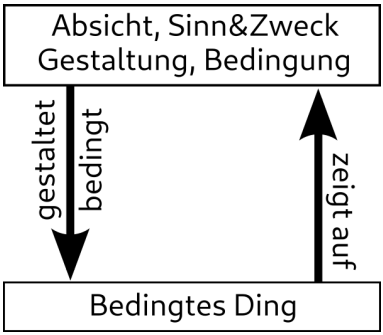
Der Atem gestaltet den Körper, Gefühl gestaltet das Herz, das hatten wir schon an früherer Stelle erwähnt und auch dass in der Natur von Gestaltungen etwas verborgen liegt, das mit den Werkzeugen der Phänomenologie nicht aufzudecken ist. Das ist jetzt dran. Was gestalten Gestaltungen ganz allgemein?

> Und was, Bhikkhus, bezeichnet ihr als Gestaltungen? „Sie *gestalten zum Gestalteten her*", eben darum wird dazu „Gestaltungen" gesagt. Und was gestalten sie zum Gestalteten her? Sie gestalten Form für *Formheit** zum Gestalteten her, sie gestalten Gefühl für Gefühlheit zum Gestalteten her, sie gestalten Wahrnehmung für Wahrnehmungheit zum Gestalteten her, sie gestalten Gestaltungen für Gestaltungenheit zum Gestalteten her, sie gestalten Bewusstsein für Bewusstseinheit zum Gestalteten her.[87]
>
> S 22. 79

Sie gestalten praktisch alles, einschließlich sich selbst. Sie bestimmen das Wesen der Dinge. Sie machen das, was ist, zu dem, was es ist.

Absicht ist ein Beispiel für Gestaltungen, dem in den Lehrreden eine besondere Stellung zukommt. Absicht ist der Aspekt im Erleben eines Dinges, der einem *anderen* Ding (auf niedrigerer Ebene) seinen Sinn gibt, einen Zweck verleiht, eine Bedeutung bemisst. Absicht kann auch als eine Möglichkeit oder das Potenzial des Dinges auf niedrigerer Ebene aufgefasst werden.

Dieses „niedrigere“, bedingte Ding *zeigt* auf seinen Sinn&Zweck, seine Absicht. Dieser Sinn&Zweck befindet sich auf höherer Ebene als das Ding. Sinn&Zweck ist eine Be-Dingung für das Ding.



Indem Absicht dem Ding seinen höheren Sinn&Zweck „zuweist“, *gestaltet* sie das Ding. Sie macht es zu dem, was es ist.

Genau genommen ist auch Sinn&Zweck „Teil“ des Dinges, aber auf höherer Ebene. Die höhere Ebene ist für die untere Ebene – das eigentliche anwesende Ding – „außerhalb“ der Zeit, also (relativ) ewig.

Ein Beispiel: Eine Tasse zeigt auf das Teetrinken. Dadurch wird sie zur Teetasse. Das Teetrinken ist der Sinn&Zweck der Teetasse, die Bedingung dafür, dass es die Tasse als *Tee*-Tasse überhaupt geben kann. Das Teetrinken selbst ist in der Tasse nur als Bild, als abwesende Möglichkeit enthalten. Aber es ist eine „auf ewig“ mögliche Möglichkeit.

Jemand mag einwenden: „Ja, aber *die Tasse* hat doch keine Absicht. Das sind doch wir Teetrinker, die der Tasse ihren Sinn geben.“

Völlig richtig. Wir gehen ja davon aus, dass Teetassen keine Fakten in einer unbelebten Welt sind, sondern erlebte Phänomene in einer Welt, in der erlebende und teetrinkende Teetrinker vorkommen. Über die Existenz einer Welt nachzudenken, in der keine fühlenden Wesen vorkommen, ist ganz und gar sinnlos. So eine Welt kann nicht *existieren*.

Besessener Besitzer

Damit sind wir beim nächsten Punkt: Die Teetasse hat noch einen besonderen Sinn&Zweck, ein *Wofür*, etwas *wofür* sie da ist.

Sie ist *für mich*, den Teetrinker. Sie ist *meine* Tasse!

Viele Menschen sehen ihr Glück darin, möglichst viel zu besitzen. Die Befriedigung liegt nicht so sehr in den besessenen Dingen selbst, sondern im Besitzer-Sein.

> Besitzen ist *für mich haben*, das heißt der eigentliche Zweck der Existenz des Gegenstands sein. Wenn der Besitz vollständig und konkret gegeben ist, ist der Besitzende der *Seinsgrund* des besessenen Gegenstands.[88]
>
> Jean-Paul Sartre

Der *Seinsgrund* für ein Luxusgefährt oder für einen Luxusgefährten (m, w, d) zu sein, das ist doch was! Das gibt doch ein gutes Gefühl. Das gute Gefühl rührt daher, dass ein Mangel behoben wird. Aber es ist nicht der Mangel an feschen Frauen, tollen Typen oder schnellen Schlitten, sondern es mangelt *dem Besitzer* an *Substanz*. Die existenzielle Lücke „Ich bin … aber was?“, das Loch, das die Daseinsfrage reißt, versuchen wir mit allerlei Zubehör zu stopfen. Wenn etwas mein ist, wenn es *für mich* ist, dann bin ich der ewige Seinsgrund, der unbewegte Hintergrund, die Absicht, der Meister, der Sinn des Lebens meiner Besitztümer – genau so, wie sich mein Dasein als „Ich“ anfühlt: ewig, unbewegt, meisterlich.

Spirituell Veranlagte dagegen sehen, dass Besitz auch eine Bürde sein kann, dass Besitzen belastet und dass all dieser Besitz sowieso immer nur derselbe alte Plunder ist, der ständig kaputtgeht.

Sie neigen eher dazu, ihr Leben zu vereinfachen, indem sie versuchen, mit immer weniger Besitz auszukommen. Einige Asketen Indiens gingen und gehen dabei ganz schön weit:

„Partnerschaft? Nur Stress – kommt mir nicht ins Haus! Haus? Klotz am Bein – schöner Wohnen auf der Straße! Kleidung? Unnötiger

Ballast – weg damit, nackt rumlaufen! Essen? Welch eine Plage – Fasten bis zum Umfallen! Angenehme Gefühle im Körper? Reiner Suchtstoff – dem Körper mal ordentlich wehtun!“

Im günstigsten Fall lassen diese Asketen den „Besitz“ an Sinnesvergnügen los, indem sie ihn durch das Wohl der vertieften Meditation ersetzen.

Obacht! Auch Schmerzen nicht vereinnahmen!

Auch der Buddha hat gesehen, dass „Besitzen“ ein Problem ist. Er nennt es Mein-Machen, *Vereinnahmung, Ergreifen**. Aber das Problem können wir nicht lösen, indem wir uns jeglichen Besitz verkneifen. Denn das, was wir im Grunde besitzen wollen, ist nicht diese oder jene Kleinigkeit. Es ist so breit wie unser gesamtes Erleben:

> Ihr Bhikkhus, ein unkundiger gewöhnlicher Mensch, der keinen Blick für die Edlen hat, der im edlen Dhamma nicht bewandert und geschult ist, der keinen Blick für wahre Menschen hat, der im Wahre-Menschen-Dhamma nicht bewandert und geschult ist, zieht Form, Wahrnehmung, Gefühl, Gestaltungen und das, was gesehen, gehört, empfunden, erfahren, erlangt, gesucht und mit dem Geist erwogen wird, so in Betracht: „*Dieses ist mein*, dieser bin ich, dieser ist mein Selbst."[89]
>
> M 22

So stellt es sich den unkundigen gewöhnlichen Phänomenologen in der Reflexion dar, leider sogar den zitierten „spirituell Veranlagten".

Der Buddha sagt uns aber: Es ist genau umgekehrt! Nicht der Besitzer gestaltet den Besitz, sondern das Besitzen gestaltet das Erleben, der Besitzer oder überhaupt etwas zu sein.

Das Dasein (als Besitzer oder was auch immer) ist nicht der ewige Hintergrund für das Ergreifen und In-Besitznehmen, sondern das Ergreifen (oder: das in die fünf Haufen Greifen) ist die Bedingung für das Dasein. Bewusstsein (als Besitzer oder was auch immer) ist nicht, so wie es erscheint – der ewige Hintergrund für die Dinge, sondern es ist gestaltet, von Gestaltungen abhängig. Das ist die spezielle, die besondere Bedingtheit!

Sie ist nur der Reflexion in Höherer Schulung zugänglich. Bis wir dort sind, müssen wir dem Buddha vertrauen – dass es möglich ist, die spezielle Bedingtheit zu sehen und Befreiung zu erlangen, und dass der Buddha wusste, wovon er sprach. Ob man das als „religiös veranlagt" (wörtlich: „in Verbindung setzend") bezeichnen kann, weiß ich nicht.

> Ihr Bhikkhus, ein kundiger *Edelschüler**, der einen Blick für die Edlen hat, der im edlen Dhamma bewandert und geschult ist, der einen Blick für wahre Menschen hat, der im Wahre-Menschen-Dhamma bewandert und geschult ist, zieht Form, Wahrnehmung, Gefühl, Gestal-

> tungen und das, was gesehen, gehört, empfunden, erfahren, erlangt, gesucht und mit dem Geist erwogen wird, so in Betracht: „Dieses ist *nicht* mein, dieser bin ich nicht, dieser ist nicht mein Selbst.“[90]
>
> M 22

Ein Einwand, etwas zaghaft vorgebracht, aber ohnehin nur fiktiv: „Normalerweise heißt es in den Übersetzungen doch immer: »*Dies* ist nicht mein, *dies* bin ich nicht, *dies* ist nicht mein Selbst.« Was soll denn dieser »dieser« sein?“

Es ist richtig, normalerweise heißt es so. Das heißt aber nicht, dass es so richtig ist. Sprachlich gibt es einen Unterschied zwischen „dieses“ (neutrum, *etaṁ*) und „dieser“ (maskulinum, *eso*), der gerne mal unter den Tisch fällt, nicht weil es an sprachlichem, sondern an inhaltlichem Verständnis fehlt. Spezielle Bedingtheit ist auch für Übersetzer schwer zu sehen.[91]

Blättern wir drei Seiten zurück: Der Besitzer macht sich durch das Besitzen zum Seinsgrund des besessenen Gegenstands oder Dinges. Aber der Edelschüler soll das durchschauen und sehen: „Dieses Ding ist nicht mein, dieser Besitzer bin ich nicht, dieser Seinsgrund für das Ding ist nicht mein Selbst.“

Ein Selbst zu sein – als solches erleben wir uns ja – bedeutet, unabhängig, ewig und beglückend zu sein. Ergreifen bedeutet nicht, dass wir *irgendein Ding* haben wollen. Wir wollen eine Substanz, die unser angenommenes Selbstsein mit Inhalt füllt. Diese Substanz ist das, was wir im Erleben als „mein Erleben“ ergreifen.

Wenn man „dieses“ und „dieser“ nicht unterscheidet, dann könnte man die Vorstellung haben, es sei leicht, bei Wahrnehmungen äußerer Dinge kein Eigentums-Gefühl zu haben, also nicht das Gefühl, das Lied eines Vogels zu besitzen oder dass der oben zitierte Mond, egal, ob halb voll oder ganz voll, „meiner“ ist:

„Der Mond gehört mir nicht, ich bin nicht der Mond, der Mond ist auch nicht mein Selbst. Alles klar.“ Und man gratuliert sich selbst dazu, die Lehre so gut verstanden zu haben.

Ein angenommenes Selbst und ein Seinsgrund haben dieselbe Natur: Die Fähigkeit, etwas besitzen zu können:

> „Ihr Bhikkhu, wenn es ein Selbst gäbe, gäbe es »das, was meinem Selbst gehört«?“ – „Ja, ehrwürdiger Herr.“ – „Oder wenn es etwas gäbe, das einem Selbst gehört, gäbe es »mein Selbst«?“ – „Ja, ehrwürdiger Herr.“[92]
>
> M 22

Was wir gerne besitzen würden – egal, ob es etwas Bestimmtes ist oder Besitz ganz allgemein –, ist also genau das, was unserem angenommenen Selbstsein die Substanz verleiht. Was ist Besitz ganz allgemein? Dinge. Aber nicht einfach nur Dinge an sich, sondern Dinge, die mit anderen Dingen in Verbindung stehen: Gestaltungen.

Gestaltungen sind Dinge, die andere Dinge bedingen. Aber sie sind noch mehr; in ihrer Natur liegt noch etwas verborgen (sonst hießen sie einfach nur „Bedingungen“). Das Verborgene ist ihre Beziehung zu dem, der sie erlebt. Wir sehen *uns* als *ihre* Bedingung an – *mein* Erleben, *meine* Gestaltungen. Aber es ist genau umgekehrt: „meine“ Gestaltungen bedingen nicht nur andere Dinge, sondern auch mich als den vermeintlichen Besitzer, Seinsgrund, Selbst.

Gestaltungen sind Bedingungen, die wir als bedingte Dinge betrachten. Wir glauben, sie *zeigen auf uns,* aber in Wirklichkeit *bedingen sie uns.*

Sie bedingen unser Dasein, sie sind unser Daseinszubehör. Das ist ein Aspekt der besonderen Bedingtheit, die so schwer zu sehen ist.

Das wird nicht besser, wenn man *saṅkhārā* auch noch als „bedingte Phänomene“ *übersetzt* (das notorische „conditioned phenomena“ im Englischen). Dieses „Dhammaverständnis“, das auf scholastischer Kommentarliteratur beruht, vernichtet eine der wichtigsten Waffen gegen die Unwissenheit. Es ist ja gerade das Problem des gewöhnlichen Menschen, dass er Gestaltungen in Bezug auf sich selbst nur als bedingte Phänomene sieht. Wenn die Sicht auf die spezielle Bedingtheit noch außer Reichweite ist, sind wir wohlberaten, das, was uns der Buddha sagt, wörtlich zu nehmen und nicht umzuinterpretieren.

Ein Beispiel: Meine Robe ist eine Gestaltung. Nicht ich gebe ihr den Seinsgrund, ihren Sinn des Lebens, sondern sie gibt mir meinen Platz als Mönch. Wo wäre „der Mönch" ohne Robe? Sie ist *mein Seinsgrund!*[93]

In der Längeren Sammlung gibt es eine Lehrrede (Nr. 17, Mahāsudassana Sutta), in der in aller Ausführlichkeit die Ausstattung eines Universalherrschers beschrieben wird: seine Luxusgefährte – fliegender Elefant, fliegendes Pferd; seine Luxusgefährtin (nur eine?), die sogar vor ihm aufsteht und nach ihm zu Bett geht. Das Fazit der Lehrrede besagt, dass all diese Dinge unbeständige Gestaltungen waren, vergängliches Daseinszubehör für den König, der dadurch seinerzeit seine Identität erhielt. Ohne diese Gestaltungen gibt es auch keinen Universalherrscher mehr. Der Universalherrscher „an sich" existiert nicht. Er borgt sich seine Existenz von seinem Zubehör. Sein Zubehör ist sein Seinsgrund, der Grund für sein Sein, seine Grundlage.

Das geht uns allen so. Unser Selbstbild hat an sich keine Essenz. Wir brauchen unseren „Besitz", um die Lücke zu füllen, um Positivität von unserem Daseinszubehör zu borgen. Gestaltungen, die uns umgeben: materielle Dinge, liebgewonnene Ansichten, Aufgaben und Gewohnheiten, Namen und Titel, Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, allesamt Gestaltungen.

Wir können die spezielle Bedingtheit vielleicht noch nicht sehen, aber wir bekommen möglicherweise eine Ahnung davon, warum „das Loslassen aller Vereinnahmung" und die „Stillung aller Gestaltungen" gleichbedeutend mit dem Leidensende ist, wenn wir den Moment der Entspannung in konkreten Einzelfällen erkennen: Nämlich, wenn wir irgendetwas in unserem Leben nicht mehr ganz so dringend brauchen.

Unser „Selbst" ist leer von Substanz, es hat keine eigene Existenz. Es borgt sich Positivität von den Gestaltungen, von denen es „umringt" ist. Unser Dasein gleicht einem Emmentaler: Wir sind nur Löcher, umgeben von nichts als Käse.

Der Name der Form

Der letzte der fünf Haufen ist Bewusstsein. Bewusstsein ist von Name&Form abhängig. Was Form ist, wissen wir bereits. Was ist „Name“?

> Gefühl, Wahrnehmung, Absicht, Kontakt, Aufmerksamkeit – dies, Freunde, wird Name genannt.[94]
>
> M 9

Bewusstsein ist anders als die drei vorangegangenen Haufen – Gefühl, Wahrnehmung und Gestaltungen. Einerseits ist Bewusstsein ebenfalls von Kontakt abhängig (der in „Name“ enthalten ist), andererseits ist Bewusstsein auch von Form abhängig.

Es besteht eine gewisse Tendenz, Bewusstsein mit den anderen drei kontaktabhängigen Haufen in einen Topf zu werfen und das Ganze dann als „der Geist“ oder „das Geistige“ zu bezeichnen, im Gegensatz zu Form oder „Materie“. Diese Gegenüberstellung von „Geist“ und „Materie“ ist uns im europäischen Denken vertraut, aber in dieser Form in den Suttas nicht zu finden.

Das *Erleben* von Materie – und nur um das Erleben geht es uns hier schließlich – ist gewiss nicht materiell, aber es ist auch nicht nichtmateriell. Es liegt mir fern, hier eine philosophische Debatte nur zum Selbstzweck zu eröffnen. Aber wenn wir, wie es so oft geschieht, Name&Form einfach als „Geist und Materie“ oder „Geistiges und Körperliches“ auffassen, dann haben wir ein weiteres stumpfes Werkzeug in unserer Sammlung.

Bewusstsein ist die *Anwesenheit* des Erlebensinhalts, der Phänomene. Es ist der Aspekt, der „dafür sorgt“, dass Dinge bewusst oder erlebt oder erfahren sind. Dass sie *da* sind. Der Inhalt, das *Anwesende*, ist Name&Form. Form, so haben wir erfahren, ist nicht von Kontakt abhängig. Wenn Form aber *erlebt* wird, dann immer zusammen mit ihrem Erscheinungsbild, ihrem „Namen“, der Kontakt beinhaltet:

Gefühl „sagt“, ob das Erlebte angenehm, unangenehm oder neutral ist; Wahrnehmung „sagt“, welche Form, Farbe, welchen Klang,

Geruch und so weiter es hat; Absicht „nennt" den Zweck, die Bedeutung; Kontakt sorgt dafür, dass Form überhaupt im Erleben auftreten kann; Aufmerksamkeit sorgt für eine Ausrichtung der Gewichtung, bestimmt, was im Mittelpunkt und Vordergrund steht.

Nachdem wir jetzt wissen, was der „Name der Form" ist, können wir unser Verständnis von Form noch verfeinern. Zuerst und vorläufig hatten wir „Materie" dazu gesagt, später dann „Auslöser der Sinne".

> Jene Eigenschaften, Merkmale, Zeichen, Kennzeichen, Ānanda, durch die es eine Beschreibung der Formgruppe gibt, wenn jene Eigenschaften, Merkmale, Zeichen, Kennzeichen nicht vorhanden wären, wäre dann in der Namegruppe überhaupt Widerstandskontakt manifest?
>
> – Das wäre nicht der Fall, ehrwürdiger Herr.
>
> D 15

Die Merkmale der Formgruppe – die Verhaltensweisen der vier Elemente – *„triggern"* den *Kontakt*, das Zustandekommen des „Auftritts" des Phänomens. Sie leisten den unter „Name" aufgelisteten Dingen Widerstand.

Zu beachten: Hier ist nicht von Form*haufen* in seiner Nichtbegrenzbarkeit die Rede, sondern vom Erscheinen eines bestimmten, durch „Name" umgrenzten Phänomens: eine Gruppe von Form, Form*gruppe* oder Form*körper* (rūpa*kāya*).

> Jene Eigenschaften, Merkmale, Zeichen, Kennzeichen Ānanda, durch die es eine Beschreibung der Namegruppe gibt, wenn jene Eigenschaften, Merkmale, Zeichen, Kennzeichen nicht vorhanden wären, wäre dann in der Formgruppe überhaupt Bezeichnungskontakt manifest?
>
> – Das wäre nicht der Fall, ehrwürdiger Herr.[95]
>
> D 15

Die Merkmale der Namegruppe – Gefühl, Wahrnehmung, Absicht, Kontakt und Aufmerksamkeit – *„bezeichnen"* den *Kontakt*, das

Zustandekommen des „Auftritts“ des Phänomens. Sie be-*zeichnen* das Verhalten von Form.

Ohne eine Formgruppe gäbe es für Name nichts zu „bezeichnen“. Ohne eine Namegruppe hätte Form kein Erscheinungsbild, keine „Be-Zeichnung“. Name und Form müssen als Name&Form zusammenkommen, damit sich Bezeichnungskontakt und Widerstandskontakt manifestieren können, gemeinsam als Bedingung für den „Erlebenskontakt“ allgemein – das Zustandekommen des „Auftritts“ des Phänomens.

So wie es in der Lehrrede formuliert ist – Bezeichnungskontakt zeigt sich *in der* Formgruppe, Widerstandskontakt zeigt sich *in der* Namegruppe –, kommt eine enge Verflochtenheit von „Materie“ und dem „geistigen“ Bild zum Ausdruck. Das sollte reichen, um die Debatte ein für alle Mal zu beenden, ob die Welt „da draußen existiert“ oder ob sie vielleicht nur „geträumt“ ist. Die Lehre von den Dingen als Name&Form vermeidet beide Extreme: „Form“ ist die Absicherung gegen Idealismus und „Name“ gegen Materialismus.

Anwesenheit

Name&Form ist also der Erlebensinhalt. Damit dieser Inhalt zum erlebten Phänomen werden kann, ist aber noch etwas notwendig: Name&Form muss *anwesend* sein, muss *bewusst sein*, muss *da sein*. Diese Anwesenheit ist Bewusstsein. Ohne Bewusstsein wäre es völlig sinnlos, von einem Phänomen zu sprechen:

> Und dieses Name&Form, ihr Bhikkhus, was ist seine Quelle, was ist sein Ursprung, was ist seine Herkunft, was ist seine Entstehung? Name&Form hat Bewusstsein als Quelle, Bewusstsein als Ursprung, Bewusstsein als Herkunft, Bewusstsein als Entstehung.[96]
>
> M 38

Nachdem Anwesenheit die Bedingung für das Anwesende ist – Bewusstsein ist die Bedingung für Name&Form –, ist Bewusstsein allgemeiner als die erlebten, anwesenden Dinge. Es steht im Ver-

gleich zu den Phänomenen auf höherer Ebene, es ist für sie „außerhalb“ der Zeit.

Genau das ist der Grund, warum es in den meisten spirituellen Traditionen und Religionen als das Lieblingsobjekt für die Ich-Identifikation hergenommen wird. Die Idee dahinter ist: „Nicht die Dinge haben den Aspekt, jemandem »bewusst« zu sein, sondern der Erlebende hat ein »bewusstes Sein«, das *sich* der Dinge bewusst ist.“ Dieses Bewusstsein fühlt sich an wie der ewige Hintergrund, der Seinsgrund für all die erlebten Dinge, mögen diese auch noch so unbeständig sein.

Außerdem kommt es uns so vor, als ob Bewusstsein *unabhängig* existieren würde: „Wenn Bewusstsein nichts zum Erleben hätte, würde es eben allein für sich auf Erfahrungssuchlauf herumgeistern, bis es etwas zum Erleben findet.“ Die *Lehre* vom „Reinen Bewusstsein“ ohne Inhalt geistert in vielen spirituellen Traditionen herum. Sie ist einer der Eckpfeiler zum Beispiel im Vedanta, einer der Traditionen des Hinduismus.

Das ist auch der Grund, warum „gute Buddhisten“, die längst wissen, dass „alles“ leer oder unbeständig oder Nicht-Selbst ist, die sich in der Meditation so viel Mühe geben und „alles“ bis ins Kleinste „ständig entstehen und vergehen“ sehen, sich trotzdem wundern: „Warum fühle ich mich so ewig an? Warum bin ich immer der unbewegte Beobachter »hinter« den Dingen? Warum verändert sich alles, nur ich nicht?“ *Wenn* sie das Glück haben, sich zu wundern, wie bereits erwähnt.

Das ist nichts Neues. Schon zur Zeit des Buddha gab es Menschen, sogar unter den Bhikkhus, die Bewusstsein für die ewige Instanz hinter den Dingen hielten. Sie hatten das Glück, dass der Buddha anwesend war, um sie auf ihren Irrtum aufmerksam zu machen. Wie zum Beispiel den Fischersohn Sāti:

> So wie ich das Dhamma, das vom Erhabenen gelehrt wird, verstehe, ist es ein und dasselbe Bewusstsein, das weiterrennt und weiterläuft, nicht ein anderes.

> – Was ist jenes Bewusstsein, Sāti?
>
> – Ehrwürdiger Herr, es ist das, was spricht und fühlen muss und hier und da das Resultat guter und schlechter Taten erfährt.
>
> – Du fehlgeleiteter Mensch, wen sollte ich jemals das Dhamma auf solche Weise gelehrt haben? Du fehlgeleiteter Mensch, habe ich nicht mit vielfacher Methodik abhängig entstandenes Bewusstsein dargelegt, dass es ohne Bedingung keine Entstehung von Bewusstsein gibt?[97]
>
> M 38

Die Bedingtheit von Bewusstsein wurde vom Buddha auf vielfache Weise *dargelegt*, sie war anscheinend nicht von allein so offensichtlich. Und der Bhikkhu Sāti hatte wohl nicht richtig zugehört. Ein paar Beispiele für die vielfache Methodik:

> Wenn Name&Form ist, ist Bewusstsein. Name&Form-bedingt ist Bewusstsein.[98]
>
> D 14

Diesen Zusammenhang hatten wir bereit am Anfang dieses Kapitels erwähnt, nur in anderer Formulierung. Oder:

> Wenn irgendjemand … sagen sollte: „Ich werde das Kommen oder Gehen oder Abscheiden oder Entstehen oder die Zunahme oder das Wachstum oder die Erfüllung von Bewusstsein anders als mit Form, anders als mit Gefühl, anders als mit Wahrnehmung, anders als mit Gestaltungen verkünden“ – dieser Fall existiert nicht.[99]
>
> M 102

> Genauso wie Feuer nach den jeweiligen Bedingungen, in deren Abhängigkeit es brennt, klassifiziert wird – wenn Feuer in Abhängigkeit von Holzscheiten brennt, gilt es als Holzfeuer; wenn Feuer in Abhängigkeit von

> Reisigbündeln brennt, gilt es als Reisigfeuer; … in Abhängigkeit von Gras … als Grasfeuer; … in Abhängigkeit von Kuhmist … als Kuhmistfeuer; in Abhängigkeit von Häcksel … als Häckselfeuer; wenn Feuer in Abhängigkeit von Abfall brennt, gilt es als Abfallfeuer –, ebenso wird Bewusstsein nach den jeweiligen Bedingungen, in deren Abhängigkeit es entsteht, klassifiziert. Wenn Bewusstsein in Abhängigkeit von Auge und Formen entsteht, gilt es als Augenbewusstsein [und so weiter] …
>
> Bewusstsein hat Gestaltungen als Quelle, Gestaltungen als Ursprung, Gestaltungen als Herkunft, Gestaltungen als Entstehung.[100]
>
> M 38

Zwischen Bewusstsein und Gestaltungen besteht dasselbe Verhältnis wie zwischen dem Besitzer und seinem Daseinszubehör. *Sie sind dasselbe Paar.*

Das „Aber wer?"-Syndrom

Vielleicht kommt nun jemandem der Gedanke: „Gut, alles klar, das leuchtet mir ein: Bewusstsein, der Beobachter, der Besitzer – alles bedingt, kein Selbst. Aber wer nimmt denn diese Bedingtheit wahr?"

Der Beobachter der Bedingtheit weicht der Beobachtung aus. Das hatten wir schon bei der Kontemplation der Körperteile und der Eigenarten. Wo versteckt er sich? Er geht auf die nächst höhere, relativ „ewige" Ebene der Selbstbetrachtung oder Reflexion. (Querverweis zur Grafik „Koordinaten des Hier") Da helfen auch keine Querverweise auf die seelenlose Natur von Körper und Geist, subatomare Teilchen, bewohnt von 108 Geistesfaktoren. Das kann immer so weitergehen: „Aber wer fragt denn: »Aber wer?«?"

Dieses Phänomen liegt nicht daran, dass die Zeit des Buddha schon so lange vorbei ist. Das „Aber wer?"-Syndrom gab es damals auch:

> Da richtete sich der Erhabene, als er mit dem *Gemüt** den Gedanken im Gemüt jenes Bhikkhu erkannt hatte, an die Bhikkhus: „Es ist möglich, ihr Bhikkhus, dass irgendein fehlgeleiteter Mann hier, dumm und unwissend, mit einem Gemüt, das von Begehren beherrscht ist, denken könnte, er sollte die Botschaft des Lehrers auf solche Weise übertreffen: »Es scheint also, mein Herr, dass Form Nicht-Selbst ist, Gefühl Nicht-Selbst ist, Wahrnehmung Nicht-Selbst ist, Gestaltungen Nicht-Selbst sind, Bewusstsein Nicht-Selbst ist. Auf welches Selbst werden sich dann Taten auswirken, die vom Nicht-Selbst verübt werden?«“[101]
>
> M 109

Nicht-Selbst wurde nur als Idee „dort draußen“ verstanden. Die Frage „Aber wer?“ ist dennoch besser als ein „buddhistisch korrektes“ Lippenbekenntnis. Teil der Praxis ist, sich der Erkenntnis zu stellen, dass das Erleben des gewöhnlichen Menschen immer die Frage nach dem „Wer“ stellen muss. Die Lehre des Buddha geht gegen den Strich. Wir müssen erst einmal einsehen und akzeptieren, dass wir sie nicht verstehen, oder besser, nicht der Lehre entsprechend *sehen*.

Das geht vor allem jenen Menschen gegen den Strich, die über die Lehre aus beruflichen Gründen Bescheid wissen müssen, den Profi-Buddhologen, den Dhamma- und Meditationslehrern. Es ist aber keine Frage des Standesdünkels, sondern des „Ich bin“-Dünkels – als Folge des Begehrens, als „Besitzer des Wissens“ *da* zu sein. Ein Gelehrter, wie jeder andere gewöhnliche Mensch, kann sich selbst und anderen nicht eingestehen, dass er *nicht* versteht. Ein Gelehrter kann aber aus Berufsgründen auch nicht „besser schweigen“. Er muss etwas vorweisen: Für ihn ist es besser, banalisierende Erklärungen abzugeben als gar keine!

Die erwähnte Gegenüberstellung von Geist und Materie ist eine davon. Eine spezielle Spielart ist die weitverbreitete Erklärung zu Name&Form: „Form ist der Körper, in dem die vier anderen Khandhas wohnen.“ Immer lauert das Daseinsbegehren, das einen Platz

für den Erlebenden als Selbst in dem Spiel reservieren will: Ich weiß zwar nicht „wer" es ist, aber irgendwer muss dieses „Wer" ja sein.

Noch professioneller tritt diese „Erklärung" auf: „Ein Selbst, eine Person, die gibt es gar nicht, sie »besteht nämlich nur aus den fünf Khandhas«. Und weil diese fünf Khandhas ja nur entstehen und vergehen, sie also gar nicht wirklich existieren, gibt es in Wirklichkeit auch keine Person." So einfach ist das!

Oder vielleicht steckt die Person, der Fragesteller, irgendwo *in* den fünf Haufen? Diese Frage stellte sich der Herausgeber der „Notes on Dhamma". Und zum Glück stellte er die Frage auch dem Autor per Brief. Dessen Antwort:

> Sie zitieren die Passage aus DHAMMA über den schattigen Baum und das reflexive In-Klammern-Setzen:[x] Und dann sagen Sie: „*Gefühl*, *Wahrnehmung*, *Gestaltungen*, *Bewusstsein* sind in mir – *Form* ist in dem Baum. Oder ist *Form* auch in mir?" Dies ist eine gedankliche Verwirrung, die daher rührt, dass nicht das Erlebnis als Grundeinheit hergenommen wird. Wenn es kein Erlebnis gäbe, gäbe es *keinen* Baum und kein *Ich*; folglich hat das Erlebnis Priorität vor *Baum* und *Ich*, in dem Sinne, dass der *Baum* und *Ich* vom Auftreten des Erlebnisses abhängen. Deshalb ist es eine Verwirrung, die Situation umzudrehen und zu fragen, welcher Teil des Erlebnisses „in mir" und welcher Teil „in dem Baum" ist. Es lässt sich lediglich sagen, „da ist Erleben eines schattigen Baumes" und dieses Erlebnis kann in die *fünf Haufen des Ergreifens* analysiert werden. Man kann sagen, *Form*, *Gefühl*, *Wahrnehmung*, *Gestaltungen* und *Bewusstsein* (und auch der *Baum* und *ich*) sind in dem Erlebnis (oder genauer, sie *konstituieren* das Erlebnis), aber man kann nicht fragen, wo das Erlebnis ist.[102]
>
> Ñāṇavīra Bhikkhu

x In *diesem* Buch auf Seite 144.

Das „Ich“ *besteht* nicht aus den Haufen, sondern es kommt ins Spiel, weil die fünf Haufen *ergriffen* werden. Damit müssen wir uns vorerst abfinden.

„Gut, dann fragen wir nicht mehr nach dem Wer, sondern nach dem Wo: Wo ist denn der Ergreifer? Von wo aus ergreift er die Haufen?“

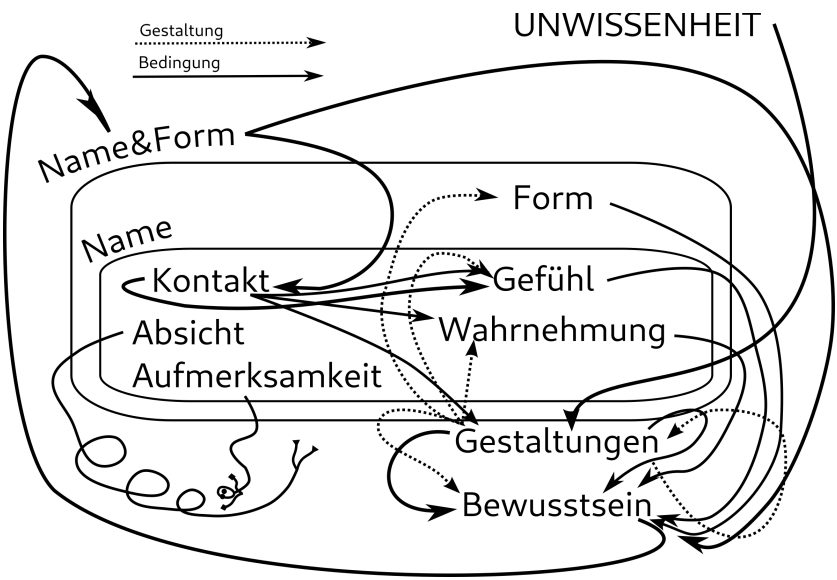
Der Fragesteller möchte sich einen Platz *außerhalb* der ach so vergänglichen Khandhas reservieren, auf dem er sich häuslich einrichten und alles von außen betrachten kann. Im Prinzip dieselbe Strategie wie bei der Frage nach dem Wer. Aber daraus wird nichts!

> Dieses Ergreifen eben, Ehrwürdige, ist es identisch mit den fünf Haufen des Ergreifens oder ist das Ergreifen etwas anderes außerhalb der fünf Haufen des Ergreifens?
>
> – Dieses Ergreifen eben, Freund Visākha, ist nicht identisch mit den fünf Haufen des Ergreifens, auch ist das Ergreifen nicht etwas anderes außerhalb der fünf Haufen des Ergreifens. Freund Visākha, was der *Willensreiz** in den fünf Haufen des Ergreifens ist, das ist da das Ergreifen.[103]
>
> M 44

Zusammenhänge

Jetzt haben wir schon eine Menge Informationen zu den fünf Haufen des Ergreifens bekommen. Viele Verbindungen und Bedingungszusammenhänge bestehen da. Zugegeben, die Fülle an Lehrinhalten kann unter Umständen etwas einschüchternd sein.

Als ich mich vor vielen Jahren zum ersten Mal mit der Thematik beschäftigte, versuchte ich, mir etwas Überblick zu verschaffen, indem ich all diese Bedingtheiten in ein übersichtliches Diagramm übertrug. Das sah etwa so aus (Auszüge):



So versuchte ich, die Lehre in den Griff zu bekommen. Ein Griff ins Leere, denn wenn wir nach der Lehre greifen, sie besitzen wollen, machen wir nur wieder Daseinszubehör daraus.

Dann fiel mir auf, dass Wahrnehmung einer der fünf Haufen ist, aber auch Bestandteil von Name. Als Haufen bekommt Wahrnehmung 20 % des Ganzen. Als ein Fünftel von Name, was die Hälfte von Name&Form ist, was wiederum eine Hälfte des Ganzen ist, bekommt Wahrnehmung nur … einen Moment … 100 % ÷ 2 ÷ 2 ÷ 5 = 5 %!

Und ist der Gestaltungshaufen (20 %) dasselbe wie Kontakt, Absicht und Aufmerksamkeit zusammen, als Bestandteil von Name also 15 %?

Jeder Versuch, das eigene Dasein übersichtlich vor sich auszubreiten oder mathematisch zu berechnen, ist zum Scheitern verurteilt. Sobald die Selbstbetrachtung mit ins Spiel kommt, ergeben sich Widersprüche. Das hat ein Mathematiker namens Gödel sogar mathematisch nachgewiesen.

Wenn schon Mathematik, dann so:

[(Form + Name) + Bewusstsein = Erlebnis] × Ergreifen =
{Erlebnis in Person}

Diese Formel passt für alle speziellen Erlebnisse, für Erleben allgemein, für alles Erleben. Sie ist *universal*.

> So weit, Ānanda, mag man zu Welt kommen oder altern oder sterben oder fallen oder aufsteigen, so weit gibt es eine Möglichkeit der Bezeichnung, so weit gibt es eine Möglichkeit des sprachlichen Ausdrucks, so weit gibt es eine Möglichkeit der Beschreibung, so weit besteht die Sphäre des Verstehens, so weit besteht die Runde fort als Erkennbarkeit in einer Situation – so weit nämlich, wie es Name&Form zusammen mit Bewusstsein gibt.[104]
>
> D 15

Das Dasein ist ein Hologramm: Strukturen von Dingen, von Beziehungen, von Gesetzmäßigkeiten, die sich rückbezüglich auf allen Ebenen wiederholen. Ein Hologramm passt in keine Schublade. Es muss als Ganzes verstanden werden. Dann ist es in jedem Teil verstanden.

Sobald verstanden wurde, dass das Hologramm nicht als Selbst in Betracht gezogen werden kann, bleibt für die Selbst-Identifikation kein Boden mehr:

> Welche Samaṇas und Brahmanen, ihr Bhikkhus, auch immer auf verschiedene Weise ein Selbst in Betracht ziehen, sie alle ziehen die fünf Haufen des Ergreifens in Betracht oder den einen oder anderen davon.[105]
>
> S 22.47

„Die fünf Haufen des Ergreifens", „Name&Form plus Bewusstsein" oder „die sechs Grundeigenarten"[y] sind Möglichkeiten, Erleben allgemein zu beschreiben. Eine weitere sind „die sechs Gebiete".

Das ist unser nächstes Thema.

---

y Die vier bereits genannten, zusätzlich *Raum* und *Bewusstsein*.

Die Lehrrede – *Gebiete*

Außerdem, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die sechs inneren und äußeren Gebiete. Und wie weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die sechs inneren und äußeren Gebiete?

Da, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu das Auge und er versteht Formen und was die Fessel ist, die in Abhängigkeit von diesen beiden entsteht, das versteht er. Und wie es Entstehen für die nicht entstandene Fessel gibt, auch das versteht er. Und wie es das Überwinden bereits entstandener Fessel gibt, auch das versteht er. Und wie es künftiges Nicht-Entstehen für die überwundene Fessel gibt, auch das versteht er.

Er versteht das Ohr und er versteht Klänge … er versteht die Nase und er versteht Gerüche … er versteht die Zunge und er versteht Geschmäcke … er versteht den Körper und er versteht *Berührbare** … er versteht den Geist und er versteht Dinge und was die Fessel ist, die in Abhängigkeit von diesen beiden entsteht, das versteht er. Und wie es Entstehen für die nicht entstandene Fessel gibt, auch das versteht er. Und wie es das Überwinden bereits entstandener Fessel gibt, auch das versteht er. Und wie es künftiges Nicht-Entstehen für die überwundene Fessel gibt, auch das versteht er.

So weilt er innerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt innerlich& äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend. Oder als Dinge des Ursprungs betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Ursprungs&Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen. Oder: »Da gibt es Dinge«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend, in Bezug auf die sechs inneren und äußeren Gebiete.

7. Alles und noch mehr

Nachdem wir das Erleben (der Dinge) universal betrachtet haben – in Hinsicht auf seine Natur, seine Aspekte –, untersuchen wir jetzt, wie Erleben zustande kommt und wie weit es reicht. Bereits ganz zu Anfang, im ersten Kapitel, hatten wir die Rolle der Sinne für unseren Platz in der Welt als Erlebende angesprochen. Fangen wir bei der Rekapitulation mit dem Auge an. Entsprechendes gilt im Folgenden jeweils für die fünf anderen Sinne.

> Durch das *Auge** ist man in der Welt Weltwahrnehmender und sich Welt Vorstellender.
>
> S 35. 116

Was sagt die Wissenschaft? Die Neurophysiologie sagt: Elektromagnetische Wellen treffen auf das Auge, werden dort zu elektrischen Impulsen oder chemischen Botenstoffen umgewandelt, die über Nerven ins Gehirn wandern und dort in bestimmten Regionen neuronale Gewitter auslösen, die dann als Bild interpretiert werden und so weiter.

Abgesehen davon, dass niemand wirklich weiß, wie aus Elektrizität in grauer Hirnmasse ein bewusstes Bild wird – die sehende Person, der Weltwahrnehmende kommt in dieser Darstellung gar nicht vor. Nicht dass die Wissenschaft damit den „Ich bin"-Dünkel überwunden hätte, sie hat den Menschen, der „ich bin" sagen könnte, einfach nur weggelassen. Neurophysiologie taugt nicht wirklich zur Erklärung des Sehens; sie taugt noch nicht einmal zum Überwinden von allem Leid.

In einigen Traditionen des Hinduismus gibt es ein Modell von den verschiedenen Schichten der Persönlichkeit, von einem zeitlichen und einem ewigen Weltwahrnehmenden: Außen liegt die Schicht des vergänglichen fleischlichen Leibes samt seiner Sinnesorgane, dann kommt die ebenfalls vergängliche feinstoffliche Schicht mit den diversen Sinnesfähigkeiten, noch weiter innen die konventionelle geistige Schicht, die das Bild empfängt. Ganz innen, als Kern, ruht die unbewegte ewige Seele, der Urgrund, das wahre Selbst, ātman.

Das Modell ist sicherlich hilfreich bei der Suche nach dem wahren Selbst. Variationen dieser Überlegungen fanden Einzug in einige buddhistische Traditionen – abzüglich des ātman – und werden auch von manchen Interpreten zur Erklärung der Buddhalehre herangezogen. Sie betonen, dass der Buddha mit dem Wort „Auge" eigentlich das Sehen gemeint hat, den Sehsinn, das geistige Auge, den geistigen Anteil des Sehvorgangs, den „Seher", der im fleischlichen Auge „wohnt". Wenn der Buddha das fleischliche Auge gemeint hätte, so sagen sie, hätte er ein anderes Wort verwendet.

Der weltliche Hobby-Phänomenologe erlebt sich in der Tat als „Seher", der aus zwei Fenstern unterhalb der Stirn in die Welt hinausblickt, guckt oder lugt.[z] Aber irgendwie ist die gesehene Welt auch „hier drin" – das ist nichts Neues, alle vier Verstandorte der Achtsamkeit können wir innerlich und äußerlich betrachten. Das Auge als getrennter fleischlicher Bestandteil ist jedoch vom Phänomen „Sehen" her nicht zu gewinnen.

So eine Trennung in fleischliches Organ und geistigen Sehsinn finden wir in den Lehrreden nicht (dafür ein paar Anmerkungen von mir zu dem Thema im Glossar). Körper und Geist als Gegensätze zu betrachten, ist eine idealistische Position, die ich schon ein paar Mal in diesem Buch angesprochen habe. Diese einzunehmen bringt keinerlei Vorteile, aber eine Gefahr mit sich:

Das, was der Seher oder das Sehen oder der Sehsinn sieht, ist ja die vergängliche elende materielle Welt. Indem er für sich eine ganz andere Seinsart, etwas Besseres, nämlich das Geistige beansprucht, strebt er mal wieder nach einem Platz „außerhalb des Ganzen". Da wäre er fein raus. Mal wieder eine „Strategie" des Daseinsbegehrens.

Es ist besser, wenn wir den Körper als erlebenden Körper verstehen, dann können wir uns auch das Auge als ein Organ denken, das mit Augenfähigkeit begabt ist und das sehen kann.

---

z Die Profis haben das natürlich viel besser, genauer und ausführlicher dargestellt. Aber auch bei ihnen ist keine Trennung von Fleischauge und Sehen zu finden.

Fesselnde Sinne

Also, wie kommt Sehen zustande? Und was ist die Fessel, die es im Zusammenhang mit dem Auge (und den anderen Sinnen) zu verstehen gilt?

> Abhängig von Auge und Formen entsteht Augenbewusstsein. Das Zusammenkommen der drei ist Kontakt. Kontakt-bedingt ist Gefühl. Was man fühlt, das nimmt man wahr. Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach. Worüber man nachdenkt, darüber ufert man aus. Worüber man ausufert, von dort als Quelle bedrängen einen Menschen Konzepte und Wahrnehmungen der *Ausuferung** in Bezug auf vergangene, künftige und gegenwärtige, mit dem Auge erlebbare Formen.[106]
>
> M 18

Nicht besonders viel Erklärung dazu, wie Sehen „funktioniert". Aber das gehört anscheinend auch nicht zum Thema „Leiden und dessen Überwindung".

Was diese „Bedrängung durch Konzepte und Wahrnehmungen" bedeutet, will ich hier nicht erklären. Es klingt nicht gut, stimmt's? In der Lehrrede wird diese „Quelle" als Ursache für alle Konflikte auf der Welt genannt. Aber es kommt sogar noch schlimmer:

> Abhängig von Auge und Formen entsteht Augenbewusstsein. Das Zusammenkommen der drei ist Kontakt. Kontakt-bedingt ist Gefühl. Gefühl-bedingt ist Begehren. Dies, ihr Bhikkhus, ist in der Tat der Ursprung des Leidens.[107]
>
> S 23. 43

Aber wieso soll der ganze Stress in mein Leben kommen, nur weil ich etwas sehe? Die Antwort ganz klar: Es ist wieder ein Aspekt der besonderen Bedingtheit, die vom gewöhnlichen Menschen nicht erkannt wird. Nicht nur der „Besitzer" hält sich irrtümlicherweise für den Chef, dem „Seher" geht es genauso.

Das Auge ist nicht der Seher, auch nicht Augenbewusstsein, sondern der Seher entsteht durch das *Ergreifen* von Auge, Formen, Sehbewusstsein und anderem. Da ist nur Sehen, aber es kommt uns eben so vor, als ob da *jemand* ist, eine *Person*, die aus den Augen rausschaut, blickt oder lugt.

> Und was, ihr Bhikkhus, sind ergreifbare Dinge und was ist Ergreifen? Das Auge, ihr Bhikkhus, ist ein ergreifbares Ding, und was da der Willensreiz ist, das ist da das Ergreifen.
>
> Und was, ihr Bhikkhus, sind fesselnde Dinge und was ist die Fessel? Das Auge, ihr Bhikkhus, ist ein fesselndes Ding, und was da der Willensreiz ist, das ist da die Fessel. [Und entsprechend für die fünf anderen Gebiete.][108]
>
> S 35. 109 und 110

Alles

„Ja, was ergreifen wir denn jetzt, die Haufen oder die Gebiete? Oder können wir es uns aussuchen?"

Wir ergreifen „Alles".

> Ihr Bhikkhus, ich werde euch Alles aufzeigen. Hört euch das an. Und was ist Alles? Es ist eben das Auge und Formen, das Ohr und Klänge, die Nase und Gerüche, die Zunge und Geschmäcke, der Körper und Berührbare, der Geist und Dinge – dies wird Alles genannt. Wer etwa behaupten wollte: „Ich lehne dieses Alles ab und werde ein anderes Alles definieren", dessen Begründung würde einer Befragung nicht standhalten. Außerdem würde er in Widersprüche geraten. Aus welchem Grund? Weil es nicht im Bereich des Definierbaren liegt.[109]
>
> S 35. 23

Ein anderer Übersetzer dieser Lehrrede, Hellmuth Hecker, fragt in einer Fußnote: „Wieso ist das alles? Wie vereinbart sich dies damit, dass sonst die fünf Daseinsgruppen »Alles« sind? Und wie steht es dann mit dem Nibbāna, das doch in den sechs Gebieten nicht einbegriffen ist? Dann wäre es das Nichts?“

Eine mögliche Antwort: Die Khandhas sind Alles im Sinne von „in jeder Hinsicht“. Die Sinnesgebiete sind Alles im Sinne von „in ganzem Umfang“.

Es sieht nach einem bösen Spiel aus. Alles ist im Bann der speziellen Bedingtheit. Das Spielbrett ist so breit wie Alles. Nicht nur der Übersetzerkollege wundert sich: Was könnte außerhalb von Allem sein?

In einer Lehrrede verkündet der Buddha einem Brahmā, dass er das erkannt habe, „woran die Allhaftigkeit von Allem nicht Anteil hat“. Ein Brahmā ist eine Art Weltgeist, der die ganze Welt mit seinem Wesen durchdringt. Es liegt also nahe, dass er meint, sich mit Allem auszukennen. Er ist der Meinung, dass der Buddha dummes, leeres Zeug behauptet habe. Der Buddha antwortet:

> „Bewusstsein, das auf nichts mehr zeigt, unendlich, getrennt von Allem leuchtend“, das hat … an der Allhaftigkeit von Allem nicht Anteil.
>
> M 49

Eine ähnliche Antwort gibt der Buddha bei anderer Gelegenheit auf die Frage, wo die vier Hauptwirklichkeiten keinen Halt finden, nicht mehr verankert sind:

> *Bewusstsein, das auf nichts mehr zeigt**,
> unendlich, leuchtend Allem fern –
> dort sind Wasser, Erde, Feuer
> und auch Wind nicht mehr verankert.
> Dort ist Langes und auch Kurzes,
> Feines, Grobes, schön und hässlich,
> dort ist restlos Name, Form auch,
> ganz beim Stillstand angekommen.

> Mit dem Aufhör'n von Bewusstsein,
> da kommt jenes ganz zum Stillstand.[110]
>
> D 11

Das nicht anzeigende Bewusstsein ist aber nicht das lange gesuchte Selbst, das sich aus Allem raushält, sondern im Gegenteil, es ist das Bewusstsein des Befreiten, das sich mit nichts mehr identifiziert. Es zeigt nicht mehr auf irgendetwas: „Das bin ich." Name&Form ist nach wie vor der Inhalt des Erlebens, eine Bedingung für Bewusstsein, aber es ist keine Gestaltung mehr. Es ist beim Stillstand angekommen. Nibbāna ist dann auch nicht das Nichts, sondern das Ende des Ergreifens von Allem.

Ist alles 1?

Es scheint schwierig zu sein, Allem zu entkommen. Wäre es dann nicht besser, mit Allem *vereint* zu sein? Diese Idee ist weit verbreitet und selbst viele Buddhisten glauben, dass dies das Ziel der Praxis sei. Die Idee, dass man eins mit Allem *sein kann*, ist eng verknüpft mit der Vorstellung, dass Alles Einheit *ist*.

Auch unseren Metaphysiker-Brahmanen aus Kapitel eins bewegte dieses Thema:

> Meister Gotama, was hat es mit der Aussage auf sich: „Alles ist Einheit"?
>
> – Brahmane, „Alles ist Einheit" ist die dritte Art von Metaphysik.
>
> – Meister Gotama, ist es dann so: „Alles ist Verschiedenheit"?
>
> – Brahmane, „Alles ist Verschiedenheit" ist die vierte Art von Metaphysik.[111]
>
> S 12.48

Die Antwort des Buddha, die Mittlere Herangehensweise, beinhaltet unter anderem: „Alles ist bedingt. Es kommt darauf an …"

Inzwischen sind wir alte Hasen auf dem Gebiet der Phänomenologie. Die Frage des Metaphysikers können sogar *wir* jetzt beantworten, obwohl unsere Antwort nicht alles umfassen wird, was der Buddha gemeint hat. Ob alles eins oder vieles ist, hängt davon ab, auf welche Ebene man die Aufmerksamkeit richtet, worauf man achtet:

Achte ich auf Bäume auf der Ebene der Bäume, dann sind sie verschieden – Ahorn, Birke, Buche, Eibe, Eiche, Erle, Esche, Faulbaum, Fichte, Lärche … Zeder, Zirbe. Als Wald sind sie Einheit. Aber Wald, Wiese und Wüste sind auf der Ebene „Erde" eins:

> Wiederum, Ānanda, indem ein Bhikkhu nicht mehr auf die Menschen-Wahrnehmung achtet, nicht mehr auf die Wald-Wahrnehmung achtet, so achtet er auf die Einheit, die von der Erde-Wahrnehmung abhängt. Das Herz springt in seine Erde-Wahrnehmung und wird erhellt, stabil und entschlossen. So wie die Haut eines Bullen frei von Falten wird, wenn sie mit hundert Nägeln voll aufgespannt wird; genauso – was diese Erde an Höhenrücken und Hohlräumen, an Flüssen und Schluchten, an Landstrichen der Baumstümpfe und Dornen, an Bergen und unebenen Gegenden hat – indem er auf all das nicht mehr achtet, so achtet er auf die Einheit, die von der Erde-Wahrnehmung abhängt. Das Herz springt in seine Erde-Wahrnehmung und wird erhellt, stabil und entschlossen. Er versteht so: „Was immer es an Störungen geben mag, die von der Menschen-Wahrnehmung abhängen, jene sind hier nicht anwesend; was immer es an Störungen geben mag, die von der Wald-Wahrnehmung abhängen, jene sind hier nicht anwesend. Es ist nur dieses Ausmaß an Störung anwesend, nämlich die Einheit, die von der Erde-Wahrnehmung abhängt." Er versteht: „Dieser Wahrnehmungszustand ist leer von Menschen-Wahrnehmung; dieser Wahrnehmungszustand ist leer von Wald-Wahrnehmung. Es gibt nur diese Nicht-Leerheit, nämlich die Einheit, die von der Erde-Wahrnehmung abhängt." So

> betrachtet er diese als leer von dem, was nun mal nicht da ist. Was da aber übrig ist, das versteht er so: „Es gibt dieses Anwesende." Somit, Ānanda, ist auch dieses sein ganz wirklichkeitsgemäßes, unverzerrtes, reines Hinabsteigen in die Leerheit.[112]
>
> M121

Warum wollen wir denn überhaupt eins mit Allem sein?[aa] Ein Tautropfen im Ozean zu sein verspricht Geborgenheit. Das Alles ist unvergänglich, der Ozean gibt uns auf ewig einen Platz – wir Insider wissen natürlich inzwischen, dass das eine relative Angelegenheit ist.

Und es ist gar nicht einmal so schön, eins mit Allem zu sein, weil nämlich alles brennt.

> Alles, ihr Bhikkhus, *steht in Flammen**. Und was Alles, ihr Bhikkhus, steht in Flammen? Das Auge, ihr Bhikkhus, steht in Flammen. Formen stehen in Flammen. Augenbewusstsein steht in Flammen. Augenkontakt steht in Flammen. Auch das, was bedingt durch Augenkontakt an Gefühltem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm, auch das steht in Flammen. Wodurch steht es in Flammen? Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer, es steht in Flammen durch Zur-Welt-Kommen, Altern und Tod, durch Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung, sage ich.[113]
>
> S 35. 28

Tausend ehemalige Filzhaarasketen, Praktizierende eines Feuerkults, hörten gut zu. Es reichte, um sie ordentlich wachzurütteln. Sie wurden alle miteinander Arahants. Ihre Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist, samt Bewusstsein und alledem blieben dabei intakt. Aber der Brand war gelöscht.

---

aa Das „wir" ist hier rein rhetorisch, wie auch an anderen Stellen dieses Buches: *Ich* will es *nicht*.

Ist es dann verschieden?

Das Streben nach Einheit hat in der Praxis schon eine Bedeutung. Es ist der Weg der Weisheit, die sich von den 10 000 Dingen abwendet und Gesetzmäßigkeiten sucht, und es ist der Weg der Sammlung, die zur Einheit des Herzens führt. Aber jede Einheit ist relativ. Sie ist von höherer Warte aus betrachtet Vielfalt.[bb]

Es ist sowieso egal, ob wir mit Einheit, Vielheit oder Allem zu tun haben. Von höherer Ebene aus erkannt, ist nichts davon des Ergreifens wert.

> Ihr Bhikkhus, ein Triebvernichter, der das Heilige Leben gelebt hat, getan hat, was zu tun war, die Bürde abgelegt, das höchste Ziel erreicht, die Fessel des Daseins rundum vernichtet hat, durch richtige Höchste Erkenntnis befreit ist, erkennt Einheit … Vielfalt … Alles von höherer Ebene als Einheit … Vielfalt … Alles. Nachdem er Einheit … Vielfalt … Alles von höherer Ebene als Einheit … Vielfalt … Alles erkannt hat, stellt er sich nicht Einheit … Vielfalt … Alles vor, er macht sich nicht Vorstellungen in Einheit … in Vielfalt … in Allem, er macht sich nicht Vorstellungen von Einheit … von Vielfalt … von Allem ausgehend, er stellt sich nicht vor: „Einheit … Vielfalt … Alles ist mein“, er ergötzt sich nicht an Einheit … an Vielfalt … an Allem. Aus welchem Grund? „Es ist für ihn vollständig durchschaut“, sage ich.[114]
>
> M 1

Es spielt keine Rolle, ob wir versuchen, die fünf Haufen des Ergreifens zu durchschauen, Name&Form plus Bewusstsein, die sechs Grundeigenarten, die sechs Gebiete oder die Beziehung zwischen Gestaltungen und Gestaltetem. Es ist eine Frage des Geschmacks, welches Werkzeug uns liegt, was uns entgegenkommt. *Mein* Lieblingswerkzeug ist an der Länge der Kapitel zu erkennen.

bb Selbst die Wahrnehmung „Erde“ ist von der Ebene der Raumunendlichkeit betrachtet eine Vielheitswahrnehmung.

Die Lehrrede – *Erwachen zur Wahrheit*

Außerdem, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die sieben Erwachensglieder. Und wie weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die sieben Erwachensglieder?

Da, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu, wenn das *Erwachensglied** Achtsamkeit ... das Erwachensglied Ding-Ergründung ... das Erwachensglied Tatkraft ... das Erwachensglied Verzücken ... das Erwachensglied Gestilltheit ... das Erwachensglied Sammlung ... das Erwachensglied Gleichmut innerlich vorhanden ist: »Das Erwachensglied Gleichmut ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn das Erwachensglied Gleichmut innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Gleichmut ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es für das nicht entstandene Erwachensglied Gleichmut Entstehen gibt, auch das versteht er. Und wie es für das entstandene Erwachensglied Gleichmut *Vollendung** durch Entfaltung gibt, auch das versteht er.

So weilt er innerlich ... bei den Dingen dingbetrachtend. Oder als Dinge des Ursprungs betrachtend ... weilt er bei den Dingen. Oder: »Da gibt es Dinge«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt.

Außerdem, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten. Und wie weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten?

Da, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu wirklichkeitsgemäß: »Dies ist Leiden.« Er versteht wirklichkeitsgemäß: »Dies ist der Ursprung von Leiden.« Er versteht wirklichkeitsgemäß: »Dies ist das Aufhören von Leiden.« Er versteht wirklichkeitsgemäß: »Dies ist die Vorgehensweise, die zum *Aufhören** von Leiden führt.«

8. Wahrheit und Wirklichkeit

Wie setzen wir diese Werkzeuge ein? Wir brauchen dazu bestimmte Bedingungen. Das war nicht schwer zu erraten, nehme ich an. Ebenso wie die fünf Hindernisse die Bedingung, der Hintergrund sind für zerstreute, ungesammelte Zustände des Herzens, sind die Erwachensglieder Bedingungen auf der Seite des Guten, der Hintergrund für das gefasste, gesammelte, weite, befreite Herz, frei von Begierde, Hass und Verblendung. Sie sind Gesetzmäßigkeiten, die selber Dinge sind, die wiederum Gesetzmäßigkeiten oder Bedingungen unterliegen: Wir wollen verstehen, *wie* die Erwachensglieder entstehen und zur Vollendung gelangen.

Außerdem haben die sieben Erwachensglieder einen *inneren* Zusammenhang, die Beziehung untereinander. Was diese ist, erfahren wir aus unserer Hologramm-Lehrrede, die uns auch gleich sagt, *wie* sie entstehen:

> Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend verweilt, bei den Gefühlen gefühlbetrachtend, beim Herz herzbetrachtend, bei Dingen dingbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat – bei jener Gelegenheit ist ihm nicht vernachlässigte Achtsamkeit verankert. Wann immer einem Bhikkhu nicht vernachlässigte Achtsamkeit verankert ist – bei jener Gelegenheit wird ihm das Erwachensglied Achtsamkeit hervorgebracht, er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es ihm zur Vollendung.
>
> So achtsam verweilend untersucht und ergründet er dieses Ding mit Weisheit, beschäftigt sich mit genauer Erforschung. Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, dieses Ding mit Weisheit untersucht und ergründet, sich mit genauer Erforschung beschäftigt – bei jener Gelegenheit wird ihm das Erwachensglied Ding-Ergründung hervorgebracht, er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es ihm zur Vollendung.

Ihm, der dieses Ding mit Weisheit untersucht und ergründet, sich mit genauer Erforschung beschäftigt, wird unermüdliche Energie hervorgebracht. Wann immer unermüdliche Energie einem Bhikkhu hervorgebracht wird … – bei jener Gelegenheit wird ihm das Erwachensglied Energie hervorgebracht; er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es ihm zur Vollendung.

Ihm, dem Energie hervorgebracht ist, erscheint nicht fleischliches Verzücken. Wann immer nicht fleischliches Verzücken einem Bhikkhu erscheint, dem Energie hervorgebracht ist – bei jener Gelegenheit wird ihm das Erwachensglied Verzücken hervorgebracht, er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es ihm zur Vollendung.

Ihm, dessen Geist verzückt ist, wird der Körper still, auch das Herz wird still. Wann immer Körper und auch Herz einem Bhikkhu still werden, dessen Geist verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird ihm das Erwachensglied Stille hervorgebracht, er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es ihm zur Vollendung.

Ihm, dessen Körper still ist, dem Wohl ist, wird das Herz gesammelt. Wann immer das Herz einem Bhikkhu gesammelt wird, dessen Körper still ist, dem Wohl ist – bei jener Gelegenheit wird ihm das Erwachensglied Sammlung hervorgebracht, er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es ihm zur Vollendung.

Er ist einer, der das so gesammelte Herz mit Sorgfalt gleichmütig genau betrachtet. Wann immer ein Bhikkhu einer ist, der das so gesammelte Herz mit Sorgfalt gleichmütig genau betrachtet – bei jener Gelegenheit wird ihm das Erwachensglied Gleichmut hervorgebracht, er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es ihm zur Vollendung. Ihr Bhikkhus, so entfaltet, so geübt vollenden die vier Verstandorte der Achtsamkeit die sieben Erwachensglieder.[115]

M 118

Haben wir es nicht geahnt? Die sieben Erwachensglieder werden hervorgebracht, wann immer wir mithilfe der sieben Erwachensglieder die sieben Erwachensglieder als die sieben Erwachensglieder betrachten. Und wenn das entfaltet und geübt wird, werden die sieben Erwachensglieder vollendet. (Wie das *entfaltet* wird, steht im ersten Teil dieses Buches.) Die Erwachensglieder bedingen also die Erwachensglieder, die die Erwachensglieder bedingen, die … nur auf unterschiedlichen Ebenen. Mal wieder typisch Hologramm!

Irgendwie könnten wir das Gefühl haben, dass Weisheit hier zu kurz kommt. Gut, das Erwachensglied Ding-Ergründung *beinhaltet* Weisheit, aber Weisheit ist doch nicht selbst ein Erwachensglied⁉ – Nein, noch besser. Weisheit ist die *Voraussetzung* für alle sieben:

> Ihr Bhikkhus, nachdem der „innere Faktor" behandelt wurde – ich ersehe keinen anderen Einzelfaktor für das Entstehen der sieben Erwachensglieder so wie diesen: *zum Grunde vordringende weise Aufmerksamkeit**. Für den Bhikkhu, der mit zum Grunde vordringender weiser Aufmerksamkeit ausgestattet ist, ist dies zu erwarten: Er wird die sieben Erwachensglieder entfalten und üben. … Da entfaltet ein Bhikkhu das Erwachensglied Achtsamkeit … Ding-Ergründung … Energie … Verzücken … Stille … Sammlung … Gleichmut, das auf Abgeschiedenheit, Entreizung, Aufhören gestützt ist und sich in Loslassen wandelt.[116]
>
> S 46. 49

Aufmerksamkeit, das wissen wir bereits, wählt die jeweilige Betrachtungsebene aus. Das muss mit Weisheit geschehen. Es gibt nämlich auch unweise, nicht zum Grunde vordringende Aufmerksamkeit. Sie betrachtet alles im Sinne von „ich, mir, mein". Leiden wird so zum persönlichen Besitz und damit ein unlösbares Problem, weil die besitzende Person Teil des Problems ist. Weise Aufmerksamkeit oder geeignete Hinwendung dagegen betrachtet alles im Sinne der vier edlen Wahrheiten, die wir ein paar Seiten weiter erreichen werden.

Ergründung aller Dinge

Das erste der sieben Erwachensglieder, Achtsamkeit, haben wir schon ausführlich behandelt. Die letzten fünf werden im Rahmen des edlen achtfachen Pfades beleuchtet. Jetzt interessiert uns der Faktor der Ding-Ergründung. (Das ist natürlich nur eine Annahme meinerseits. Wer sich nicht dafür interessiert, kann das Kapitel gerne überblättern oder das Buch ganz weglegen. Aber wer bis hierher gelesen hat, wird wohl im Modus sein, sich all das erschließen zu wollen.)

> Und was, ihr Bhikkhus, ist die Nahrungszufuhr für das Entstehen des noch nicht entstandenen Erwachensgliedes Ding-Ergründung und für dessen Vollendung durch Entfaltung? Es gibt heilsame/unheilsame Dinge, tadelnswerte/tadellose Dinge, niedrige/erlesene Dinge, Dinge mit Dunkel/Hell-Gegenstücken. Die häufige Anwendung zum Grunde vordringender weiser Aufmerksamkeit dort – das ist die Nahrungszufuhr für das Entstehen des noch nicht entstandenen Erwachensgliedes Ding-Ergründung und für dessen Vollendung durch Entfaltung.[117]
>
> S 46.51

Alle sieben Erwachensglieder haben gemeinsam, dass sie von der zum Grunde vordringenden weisen Aufmerksamkeit gefördert werden. Sie unterscheiden sich lediglich darin, worauf sich diese Aufmerksamkeit richtet. Das Wort „Grund“, das bezeichnet, wohin diese Aufmerksamkeit vordringen soll, ist doppeldeutig: Es bedeutet ja zum einen *Gründung* oder Grundlage, zum anderen *Be-Gründung* oder Bedingung. Aber „im Grunde“ ist es dasselbe. Es ist der Hinter-Grund auf höherer Ebene.

Um Hell und Dunkel unterscheiden zu können, stellen wir einen Vergleich an. Dazu brauchen wir, wie wir hoffentlich noch nicht vergessen haben, diese höhere Ebene. Welche Ebene wir als Referenz hernehmen, ist eine Frage der Weisheit.

Sartre betrachtet den Besitzenden als Seinsgrund, also als Grundlage und zugleich Bedingung für den Besitz. Das ist ein Beispiel von Aufmerksamkeit, die das „ich, mir, mein“ als Maßstab, als Hintergrund benutzt. *Ich* als leidende Person bin der Seinsgrund für *mein* Leiden. Sartres Aufmerksamkeit dringt nicht zum Grund vor.[cc]

> Auf solche Weise wendet er unweise Aufmerksamkeit an: „War ich im vergangenen Zeitraum? War ich nicht im vergangenen Zeitraum? Was war ich im vergangenen Zeitraum? Wie war ich im vergangenen Zeitraum? Nachdem ich was gewesen war, was wurde ich daraufhin im vergangenen Zeitraum? Werde ich im zukünftigen Zeitraum sein? Werde ich im zukünftigen Zeitraum nicht sein? Was werde ich im zukünftigen Zeitraum sein? Wie werde ich im zukünftigen Zeitraum sein? Nachdem ich was gewesen war, was werde ich daraufhin im zukünftigen Zeitraum werden?“ Oder er ist jetzt über den gegenwärtigen Zeitraum im Zweifel: „Bin ich? Bin ich nicht? Was bin ich? Wie bin ich? Wo kam dieses Wesen her? Wo wird es hingehen?“
>
> M 2

Der Edelschüler nimmt die vier edlen Wahrheiten als Hintergrund. Da hat das Leiden keinen Besitzer mehr:

> Er wendet weise Aufmerksamkeit an: „Dies ist Leiden“; er wendet weise Aufmerksamkeit an: „Dies ist der Ursprung von Leiden“; er wendet weise Aufmerksamkeit an: „Dies ist das Aufhören von Leiden“; er wendet weise Aufmerksamkeit an: „Dies ist die Vorgehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt“.[118]
>
> M 2

Zurück zur Ding-Ergründung. Weise Aufmerksamkeit ist gut für sie. Und worauf achtet die weise Aufmerksamkeit? Sie unterscheidet

cc Das soll jetzt keine Schmähung von Jean-Paul Sartre sein. Alle, die noch nicht in Höherer Schulung stehen, sehen es so.

heilsam und unheilsam. Das sind kategorische Eigenschaften, das heißt, sie lassen sich nicht weiter aufgliedern oder durch etwas anderes definieren: Heilsam ist heilsam, unheilsam ist unheilsam.

In allgemeinster Form ausgedrückt gilt das für alle Dinge, die *Hell/Dunkel-Gegenstücke* sind. Das bedeutet nicht einfach nur, dass Hell und Dunkel Gegen*teile* oder Gegen*sätze* sind, sondern es geht um Dinge, die der Gesetzmäßigkeit von Hell/Dunkel entsprechen, sie ergänzen, erweitern. Hell/Dunkel ist das Muster für Heilsam/Unheilsam, Erlesen/Niedrig, Förderlich/Nachteilig, Leid beendend/Leid verursachend, Erwachensglied/Hindernis, weise Aufmerksamkeit/unweise Aufmerksamkeit und so weiter. Weise Aufmerksamkeit kennt diese Unterschiede. Sie ist nicht „jenseits von Gut und Böse".

All die vielen Fragen, die in der Praxis auftauchen können, die auch dem Buddha und seinen Schülern gestellt wurden, sind meist relativer Natur: „Sollte ich im Wald wohnen? Welche Roben sollte ich tragen? Wie viel Sammlung ist gut für mich? Darf Askese weh tun?"

Und die Antwort lautet: „Es kommt darauf an." Diese Antwort ist analytischer Natur und die Analyse führt zu Fragen, die kategorisch beantwortet werden können: „Ist es heilsam oder nicht? Führt es zum Aufhören von Leiden oder verursacht es Leid?"

Um *diese* Fragen beantworten zu können, müssen wir wiederum weise Aufmerksamkeit anwenden. Ist der angelegte Maßstab das „ich, mir, mein" oder sind es die vier edlen Wahrheiten?

Jetzt können wir auch verstehen, wie das Entstehen der Hindernisse stattfindet, wie sie überwunden werden und wie sie künftig nicht mehr entstehen: mithilfe der zum Grunde vordringenden weisen Aufmerksamkeit.

> Es gibt das Zeichen des Schönen. Die häufige Anwendung nicht zum Grunde vordringender unweiser Aufmerksamkeit dort – das ist die Nahrungszufuhr für das Entstehen des noch nicht entstandenen Wünschwillens oder für das Mehren und Anwachsen des bereits entstandenen Wünschwillens.

> Es gibt das Zeichen des Nicht-Schönen. Die häufige Anwendung zum Grunde vordringender weiser Aufmerksamkeit dort – das ist der Nahrungsentzug für das Entstehen des noch nicht entstandenen Wünschwillens oder für das Mehren und Anwachsen des bereits entstandenen Wünschwillens.[119]
>
> S 46.51

Wo die Aufmerksamkeit angewendet wird, worauf sie gerichtet wird, das ist von Fall zu Fall verschieden. Es sind Beispiele, die da genannt werden. Der entscheidende Punkt ist, ob die Aufmerksamkeit weise oder unweise das betrachtete Ding von seinem Hintergrund abhebt.

Wirklich wahr

Ding-Ergründung erschließt Dinge und ihren Zusammenhang, ihre Bedingungen. Bedingungen bewirken etwas. Bedingtes ist bewirkt oder gewirkt. Der Zusammenhang ist Wirkung. Die Sphäre der Wirkungen könnte als *Wirk*-lichkeit bezeichnet werden. Somit könnte man Ding-Ergründung auch Wirklichkeitsergründung nennen.

Die Sphäre oder Grundeigenart aller Dinge ist also die Wirklichkeit. Aber diese steht ebenfalls in einem Kontext. Sie hat ein Gegenstück auf höherer Ebene: Wahrheit.

Die Begriffe „Wahrheit" und „Wirklichkeit" werden im normalen Sprachgebrauch ziemlich durcheinandergewürfelt, recht beliebig verwendet, als ob sie austauschbar wären. Das hat vermutlich seinen Hinter-Grund im philosophischen Klima bei uns, das von einer jahrhundertelangen Debatte geprägt ist: Wie kann eine wahre Aussage mit dem Gegenstand der Aussage *übereinstimmen*? Anders gefragt: Was *ist* Wahrheit?

Die Antworten schwanken zwischen den Extremen der Objektivität und des Idealismus hin und her. Erst die Phänomenologie hat sinnvollere Beobachtungen geliefert, die sich auch mit dem decken, was wir in der Buddhalehre vorfinden. Sie verwirft die Idee, dass eine Aussage wahr ist, wenn sie mit der Wirklichkeit *übereinstimmt*. Stattdessen sagt die Phänomenologie, dass Wahrheit auf die Wirklichkeit *zeigt* oder sie *erschließt*. Und dass dafür ein Auf-*Zeigender* (ein Erspürender, ein fühlendes Wesen) notwendig ist.

Das Vergleichen eines Dinges *mit* seiner höheren, allgemeineren Ebene lässt sich also als *Erschließen* der Wirklichkeit eines Dinges auffassen, als das, was es „in Wahrheit" ist. Die Ebene, die höher als die Wirklichkeit (der Dinge) ist, ist ihre Gesetzmäßigkeit, ihre Wahrheit.

Wem das zu schlicht formuliert erscheint, mag in etwa dasselbe bei Heidegger nachlesen. Ein Hinweis als „Übersetzungshilfe": Die Dinge, die bei mir „Dinge" heißen, nennt er „das Seiende". Den Erschließenden, die erlebende Person, nennt er „Dasein".

> Zur Ausweisung steht einzig das Entdeckt-sein des Seienden selbst, *es* im Wie seiner Entdecktheit ... Die Aussage ist *wahr*, bedeutet: sie entdeckt das Seiende an ihm selbst. Sie sagt aus, sie zeigt auf, sie »läßt sehen« das Seiende in seiner Entdecktheit. *Wahrsein (Wahrheit)* der Aussage muß verstanden werden als *entdeckend-sein*.
>
> *Wahrheit »gibt es« nur, sofern und solange Dasein ist.* Seiendes ist nur *dann* entdeckt und nur *solange* erschlossen, als überhaupt Dasein ist. Die Gesetze *Newtons*, der Satz vom Widerspruch, jede Wahrheit überhaupt sind nur solange wahr, als Dasein *ist*. Vordem Dasein überhaupt nicht war, und nachdem Dasein überhaupt nicht mehr sein wird, war keine Wahrheit und wird keine sein, weil sie als Erschlossenheit, Entdeckung und Entdecktheit dann *nicht* sein *kann*.[120]
>
> Martin Heidegger

Das gefällt uns möglicherweise gar nicht. Es bedeutet nämlich, dass Wahrheit eine *persönliche* Angelegenheit ist. Was *für mich* wahr ist, hängt davon ab, wie *ich* mir die Dinge erschließe. Daraus folgt, dass die Frage, ob *ich* die Wahrheit sage oder nicht, nicht vom *Inhalt* meiner Aussage abhängt, sondern davon, ob die Aussage mit *meiner* Wahrheit übereinstimmt. Wenn ich es anders sage, als ich es für mich erschließe, dann lüge ich. Wenn ich es so sage, wie ich es sehe, dann nicht. Sogar Politiker sagen die Wahrheit, wenn sie das, was sie sagen, selber glauben.[dd]

Es gibt also nicht nur *eine* Wahrheit, sondern viele. Selbstverständlich gibt es Wahrheiten, die tauglicher sind für unseren Zweck der Leidensentrinnung als andere. Es hängt vom Zustand, vom Modus der erschließenden Person ab. Dieser Modus und die erschlossene Wahrheit bedingen einander. In den Worten eines Theo-Phänomenologen des 13. Jahrhunderts:

---

dd Natürlich könnte ich mich auch selbst belügen, das heißt, wenn man absichtlich ignoriert, was ich „eigentlich“ wissen sollte.

> Was immer auch empfangen wird, wird zum Modus des Empfängers empfangen. … Das Erlebte ist im Erlebenden gemäß dem Modus des Erlebenden.[121]
>
> Thomas von Aquin

Steigen wir vom Modus des einzelnen Erlebenden auf eine allgemeinere Ebene, dann können wir sagen:

Gewöhnliche Menschen, sogenannte Weltlinge, erschließen sich die Wirklichkeit im Modus der Weltlinge. Sie gelangen zu weltlicher Wahrheit. Oder anders herum: Das Erschließen nach weltlicher Wahrheit sorgt dafür, dass Menschen Weltlinge bleiben.

Menschen in Höherer Schulung, sogenannte Edle, erschließen sich die Wirklichkeit im Modus der Edlen. Sie gelangen zu den edlen Wahrheiten. Oder anders herum: Das Erschließen nach den edlen Wahrheiten macht Menschen zu Edlen.

Wirklichkeit ohne Wahrheit?

Heidegger hat festgestellt, dass es keine Wahrheit gibt, wenn niemand da ist (kein Dasein ist), der die Wirklichkeit (das Seiende) erschließt. Wie ist das mit der Wirklichkeit, den Dingen, dem Seienden? Existiert es auch, wenn niemand es erschließt?

> Die Gesetze *Newtons* waren vor ihm weder wahr noch falsch, kann nicht bedeuten, das Seiende, das sie entdeckend aufzeigen, sei vordem nicht gewesen. Die Gesetze wurden durch *Newton* wahr, mit ihnen wurde für das Dasein Seiendes an ihm selbst zugänglich.[122]
>
> Martin Heidegger

Das heißt, der Apfel fiel auch schon vom Stamm, bevor Newton die Schwerkraftgesetze formulierte. Aber ihm verdanken wir die Wahrheit des Fallobstes: Es beschleunigt mit 9,8 m/s^2 in Richtung Erdmittelpunkt!

Das Thema „Wahrheit“ ist eigentlich nicht neu in diesem Buch. Wir hatten schon wiederholt über die allgemeinere Eigenschaft von Dingen gesprochen. Diese Hinwendung zu den allgemeineren Eigenschaften oder Gesetzmäßigkeiten könnten wir auch als die Beziehung zwischen der Wirklichkeit und der Wahrheit der Dinge betrachten. Zum Beispiel: Körperteile sind in Wahrheit Elemente. Knochen sind in Wahrheit Knochigkeit. Der Körper ist in Wahrheit ein unbeständiger Fleischklops.

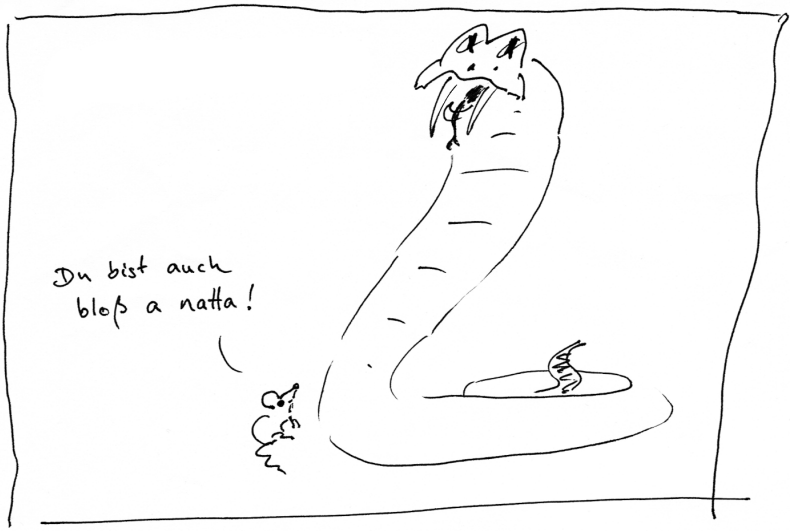
Zugegeben, die Buddhalehre beschäftigt sich mit noch wichtigeren Themen als Knochen und Äpfeln. Was sagt der Buddha zu den „ganz tiefen“ Daseinsaspekten?

> Ob nun *So-Gegangene** erscheinen oder ob So-Gegangene nicht erscheinen, so steht doch die Grundeigenart, die *Ding-Zustandschaft**, die Ding-Gesetzmäßigkeit: „Alle Gestaltungen sind unbeständig.“ … „Alle Gestaltungen sind leidhaft.“ … „Alle Dinge sind Nicht-Selbst.“ Dazu erwacht der So-Gegangene, dieses erschließt er sich.
>
> Dazu erwacht, dieses erschlossen, führt er es vor Augen, verkündet es, erläutert es, stellt es klar, legt es dar, analysiert es, macht es verständlich: „Alle Gestaltungen sind unbeständig.“… „Alle Gestaltungen sind leidhaft.“ … „Alle Dinge sind Nicht-Selbst.“[123]
>
> A 3. 137

Diese Grundeigenarten oder Wirklichkeiten bestehen also auch, wenn kein Buddha da ist. Sind sie dann vom Erleben unabhängig? Sind Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst metaphysische Grundessenzen, die in der Grundstruktur eines „sich selbst beobachtenden Universums“ stecken? Nein, auch sie sind als Wirklichkeiten davon abhängig, dass sie erlebt werden, von einem Dasein, *für das* sie eine Wirkung haben. Wenn es kein Dasein gibt, gibt es auch kein Daseinszubehör – Gestaltungen. Wenn keine Aufmerksamkeit existiert, gibt es auch keine Dinge. Wenn keiner leidet, gibt es auch kein Leiden.

„Aber Nicht-Selbst, anattā, das ist doch eine *andere* Art von Wahrheit“, sagt ein gar nicht so fiktiver Einwand. „Es ist die nicht konventionelle Natur der Dinge, die Substanzlosigkeit, die Kernlosigkeit, die Leere der subatomaren Zwischenräume, die Urschwingung jenseits der Konvention … Das ist die Essenz, die nur der Buddha entdeckt und als Wahrheit verkündet hat. Leiden dagegen, das kennen alle, darüber wissen auch die anderen Religionen Bescheid.“

Stimmt nicht! Es ist ein Unterschied, ob ich am Leiden leide oder ob ich Leiden als edle Wahrheit erschließe. Am Leiden leiden kann jeder. Macht auch jeder. Und dann lautet die Wahrheit: „Ich leide.“Was Nicht-Selbst angeht, so bedeutet es eben „nicht Selbst“. Inwiefern die Wahrnehmung von „Selbst“ oder „Nicht-Selbst“ Bedeutung im Zusammenhang mit den edlen Wahrheiten hat, werden wir noch sehen. Nicht-Selbst mit Nicht-Existenz im Sinne einer angenommenen höheren oder gar absoluten Wahrheit zu verwechseln, verleitet manche Menschen zu ethischem Leichtsinn: „Alles nicht so schlimm, ist ja sowieso alles anattā!“ Diese Vorstellung bringt auch noch andere Gefahren mit sich.



Der Buddha hatte also als Wahrheit erschlossen, dass alle Gestaltungen unbeständig und leidhaft und alle Dinge Nicht-Selbst sind. Anschließend nahm er die Mühen auf sich, darüber zu reden. Wahrheit ist nun nichts, was man anderen „geben" kann. Nicht einmal ein Buddha kann das. Aber es ist möglich, andere dahin zu führen, dass sie selbst den Modus einnehmen können, in dem sie sich die betreffende Wirklichkeit als Wahrheit erschließen können. Bereitschaft, sich selbst verändern zu lassen, ist dazu notwendig. Wenn wir der Meinung sein sollten, dass wir das alles schon wüssten, ist der notwendige Modus für uns unerreichbar.

Absolute Wahrheit?

Wie steht es mit der Ansicht, der Buddha habe zwei verschiedene Arten von Wahrheit gelehrt: konventionelle und absolute Wahrheit? Diese Idee ist weitverbreitet. Aber in Wahrheit sprach er nur Wahrheit. Wenn er über Dinge sprach, die man auch verstehen kann, wenn man kein Edler ist, gab er das wieder, was er sich erschlossen hatte. Zum Beispiel wenn er erklärte, wie man eine Toilette in Ordnung hält. Wenn er über Dinge sprach, die nur ein Edler verstehen kann, gab er ebenfalls das wieder, was er sich erschlossen hatte. Aber das meint die Theorie von den zwei Wahrheiten nicht.

Die Vorstellung von der absoluten Wahrheit geht eher in Richtung einer transzendenten letztendlichen Wahrheit, die „hinter" all den normalen Wahrheiten verborgen ist. Eine Wahrheit, deren Existenz nicht davon abhängt, dass sie jemand erschließt, sondern die von Bedingungen „losgelöst" (das ist genau die Bedeutung von „absolut") auf ewig herumschwebt und darauf wartet, entdeckt zu werden.

> Daß es »ewige Wahrheiten« gibt, wird erst dann zureichend bewiesen sein, wenn der Nachweis gelungen ist, daß in alle Ewigkeit Dasein war und sein wird. Solange dieser Beweis aussteht, bleibt der Satz eine phantastische Behauptung, die dadurch nicht an Rechtmäßigkeit gewinnt, daß sie von den Philosophen gemeinhin »geglaubt« wird.

> Die Behauptung »ewiger Wahrheiten«, ebenso wie die Vermengung der phänomenal gegründeten »Idealität« des Daseins mit einem idealisierten absoluten Subjekt gehören zu den längst noch nicht radikal ausgetriebenen Resten von christlicher Theologie innerhalb der philosophischen Problematik.[124]
>
> Martin Heidegger

Heidegger deutet an, dass da ein gewisser Bedarf besteht, an „ewige Wahrheit" zu glauben. Viel aufschlussreicher als die Frage, ob es absolute Wahrheit gibt und was das sein könnte, ist daher die Frage, *warum* sich Menschen *wünschen*, dass es eine geben möge.

Das Absolute, ob man es nun Die Wahrheit, Die Wirklichkeit oder anders nennt, ist eine Art Ersatzgott für Buddhisten, Taoisten, freischaffende Spirituelle und andere Gottlose. Es ist der Seinsgrund, nach dem alle suchen, der absolute Grund, warum ich existieren sollte, der Beweis, dass ich tatsächlich so existiere, wie ich mich erlebe. Denn nur etwas Absolutes kann dem „idealisierten absoluten Subjekt" als Gegen-Stand dienen.

Jeder Unerwachte fühlt sich als absolutes Subjekt. Aber weil die Menschen alle unterschiedlich sind, gibt es auch DIE ABSOLUTE WAHRHEIT in Hülle und Fülle. Es können esoterische Verborgenheiten sein oder das Wahre Tao, über das man nichts sagen kann, oder Leerheit als metaphysischer Urgrund (nicht als relative Leerheit *von* etwas) oder unhaltbare Denkmodelle, die „beweisen" sollen, dass die Dinge in Wirklichkeit nicht wirklich existieren.[125]

Was ist mit Nibbāna?

Zu Nibbāna, dem höchsten Ziel in der Buddhalehre, kann ich nichts aus eigener Erfahrung sagen. (Den meisten Lesern geht es wohl ebenso ;-) Nibbāna ist kein „Phänomen" und somit von vornherein auch nicht Sache der Phänomenologen. Dennoch lassen sich einige Methoden der Phänomenologie durchaus sinnvoll anwenden, um das, was uns die Suttas sagen, einordnen zu können.

Ist nun Nibbāna die Absolute Wahrheit, der Urgrund, der Gott im Buddhismus?[126] Es gibt eine Debatte in Thailand, ob Nibbāna das Selbst oder ob es Nicht-Selbst ist. Pro „Selbst", contra „Nicht-Selbst" argumentiert zum Beispiel eine Gruppe, die sich *Dhammakāya* nennt: „Was unbeständig ist, ist leidhaft; was leidhaft ist, ist Nicht-Selbst. Daher muss Nibbāna, das beständig und Wohl ist, das Selbst sein." Die gelehrte Rettungsmannschaft eilt zur Verteidigung der Orthodoxie herbei (Kierkegaards Ausdruck) und sagt: „Nein, alle Dinge sind Nicht-Selbst. Auch die ungestalteten Dinge, die nicht unbeständig und leidhaft sind."

Es fällt auf, dass der Buddha nichts dazu gesagt hat, ob Nibbāna nun Selbst oder Nicht-Selbst ist. Ebenfalls auffallend ist, dass er bestimmte Begriffe, mit denen man „Dasein" beschreiben kann, nicht zur Beschreibung von Nibbāna heranzieht. Zum Beispiel ist mir keine Stelle in den Lehrreden bekannt, in denen er sagt, Nibbāna sei „beständig"; er nennt es „das Konstante". Er sagt aber auch nirgendwo, Nibbāna sei ein „Ding".

Nibbāna ist *das Ungestaltete*, aber nicht ein *ungestaltetes Ding*. Ein Ding, das nicht gestaltet, nicht von Bedingungen abhängig ist, ist ein Unding.[127] So etwas kann es nicht geben. Dinge brauchen eine höhere Ebene, einen Hintergrund, vor dem sie sich verändern, bewegen. Der Hintergrund ist relativ beständig im Vergleich zum Vordergrund-Ding. Diese relative Beständigkeit ist Teil von Veränderung. Vielleicht hat der Buddha deshalb Nibbāna nicht „beständig" (niccaṁ), sondern „dauerhaft, konstant" (dhuvaṁ) genannt.

Die Scholastik „erklärt", mit *Gestaltungen* habe der Buddha „gestaltete Dinge" gemeint (das wurde bereits erwähnt) und mit *Dinge* habe er sich auf „gestaltete *und* ungestaltete Dinge" bezogen, also „Gestaltungen plus Nibbāna". Das ist eine gefährlich falsche Vorstellung! Abgesehen davon ist die Idee von einem unbedingten und daher beständigen *Ding* ein Eigentor. Ein ewiges Ding vor einem noch ewigeren Seinsgrund – das wäre in der Tat das lang gesuchte Selbst!

Also ist Nibbāna nicht Nicht-Selbst. Ist es dann das Selbst?

Selbst und Nicht-Selbst sind keine metaphysischen Grundessenzen, keine Eigenschaften *der* Dinge, sondern Eigenschaften des *Erlebens* der Dinge. Wir erleben *uns selbst* als Selbst, als Ich, als Erlebender, der irgendwo im Erleben (in den fünf Khandhas) steckt – bloß wo? Um das Erleben als „Selbst" aufrechtzuerhalten, müssen wir es ständig mit Inhalt füllen, indem wir uns mit etwas identifizieren, etwas ergreifen, und zwar unser Daseinszubehör. Das Dumme daran ist, dass dieses Zubehör – die Gestaltungen – nicht beständig ist.

Da liegt es natürlich nahe, etwas Beständiges (oder Konstantes) zu ergreifen und zum Daseinszubehör zu machen: „Nibbāna ist mein, dieser Besitzer, der Nibbāna *erlangt* hat, bin ich, dieser Seinsgrund für Nibbāna ist mein Selbst."

Das ewige Nibbāna soll der ewige Seinsgrund für mich sein. Aber in dem Moment, in dem ich es zu „meinem" Seinsgrund mache, bin ich *als Besitzer* der Seinsgrund für Nibbāna – und Nibbāna ist damit nicht mehr ewig. Oder anders gesagt: Wenn Nibbāna ergriffen wird, ist es nicht mehr Nibbāna. Alles Ergriffene, alles Daseinszubehör, alle Gestaltungen sind unbeständig.[128]

Nibbāna und das, was ein „Selbst" sein oder einem „Selbst" gehören könnte, sind nicht miteinander vereinbar. Nibbāna ist das Ende des Daseins als ein angenommenes „Selbst".

> Nibbāna ist Aufhören von Dasein.[129]
>
> A 10. 7

„Selbst oder Nicht-Selbst", das ist hier die Frage! Warum ereifern sich Menschen in dieser Debatte? Wie in einem Glaubenskrieg geht es um die Seinsgrundlage. Die einen möchten das höchste Ziel der Lehre „besitzen", die anderen wollen die Lehre „besitzen". Nibbāna kann man aber nicht besitzen, nicht einmal wollen oder begehren. Nur das Ende von Wollen und Begehren kann man wollen und begehren.

> Die Beseitigung von Gier, Hass und Verblendung – das, ihr Bhikkhus, wird das Ungestaltete/Konstante/Nibbāna genannt.[130]
>
> S 43.?

Nibbāna ist also weder Selbst noch dessen Verneinung, Nicht-Selbst. Wie können wir es denn dann auffassen? Wenn Nibbāna keinen Seinsgrund über sich hat, keinen Hintergrund, keine höhere Wahrheit, die Nibbāna erschließt, ist es dann das Absolute? Nein, es ist nicht absolut, weil es als oberste Ebene mit den unteren Ebenen verbunden ist. Ohne Nibbāna gäbe es keine Befreiung. Ob man das eine „Bedingung" nennen kann, weiß ich nicht. Der Buddha hat es jedenfalls nicht Bedingung genannt, sondern so ausgedrückt.

> Es gibt, ihr Bhikkhus, das Unerzeugte, Ungewordene, Ungemachte, Ungestaltete ... *Weil* es aber, ihr Bhikkhus, das Unerzeugte, Ungewordene, Ungemachte, Ungestaltete gibt, *deshalb* ist das Entkommen vom Erzeugten, Gewordenen, Gemachten, Gestalteten erkennbar.[131]
>
> Ud 73

> Das, Bhikkhu, ist nämlich falsch, was ein Falschheitsding ist; das ist wahr, was ein Nicht-Falschheitsding ist, Nibbāna. Daher ist ein so ausgestatteter Bhikkhu mit dieser höchsten Wahrheitsgrundlage ausgestattet. Dies nämlich ist die *höchste edle Wahrheit*, und zwar das Nicht-Falschheitsding Nibbāna.[132]
>
> M 140

Es ist die höchste *Wahrheit*, weil es das Aufhören von Dasein ist, der Person, die *da* ist, *für die* es eine Wirklichkeit sein könnte, die sie sich von höherer Ebene erschließen könnte. Es gibt keine höhere Ebene. Nibbāna ist keine höchste *Wirklichkeit*, weil es dann eine höhere Ebene geben müsste. Nibbāna ist gar keine *Wirk*-lichkeit im Sinne einer Sphäre der Bedingungszusammenhänge.

> „Ehrwürdiger Herr, was ist der Zweck von richtigem Schauen?“ – „Richtiges Schauen, Rādha, ist zum Zweck der Ernüchterung.“ – „Was ist der Zweck von Ernüchterung?“ – „Ernüchterung ist zum Zweck der Entreizung.“ – „Was ist der Zweck von Entreizung?“ – „Entreizung ist zum Zweck der Befreiung.“ – „Was ist der Zweck von Befreiung?“ – „Befreiung ist zum Zweck von Nibbāna.“ – „Was ist der Zweck von Nibbāna?“ – „Rādha, du bist über die Reichweite des Fragens hinausgegangen; du konntest die Begrenztheit des Fragens nicht begreifen. Denn das heilige Leben, Rādha, geht in Nibbāna auf, gipfelt in Nibbāna, endet in Nibbāna.“[133]
>
> S 23. 1

> „Ehrwürdige, was ist das Gegenstück zu Wahrwissen?“ – „Befreiung ist das Gegenstück zu Wahrwissen.“ – „Was ist das Gegenstück zu Befreiung?“ – „Nibbāna ist das Gegenstück zu Befreiung.“ – „Ehrwürdige, was ist das Gegenstück zu Nibbāna?“ – „Freund Visākha, du bist über die Reichweite des Fragens hinausgegangen; du konntest die Begrenztheit des Fragens nicht begreifen. Denn das heilige Leben, Freund Visākha, geht in Nibbāna auf, gipfelt in Nibbāna, endet in Nibbāna.“[134]
>
> M 44

Dies sind keine Antworten, die aus einem Gefühl der Pietät heraus oder aus Gründen „dhammischer Korrektheit“ gegeben wurden. Es gibt kein Gegenstück, weil es keine höhere Ebene in der Erlebensstruktur geben kann (sofern man das überhaupt noch so nennen kann).

Diese höchste Wahrheit kann man nicht „bekommen“, nicht „haben“. Nibbāna wird erreicht und erfahren. Und das tut gut.

> Nibbāna ist das höchste Wohl.[135]
>
> Dhp 204

Stufenweise zur Wahrheit

Wahrheit ist zwar eine persönliche Angelegenheit, aber deswegen keine beliebige. Wenn wir zu den subtilen und tiefgründigen Dingen oder gar zu den edlen Wahrheiten vordringen wollen, ist es wichtig, dass wir die Wahrheit auch *sagen*. Reden und Denken sind miteinander verknüpft. Wenn wir lügen, müssen wir ständig neben der für uns wahren Welt eine zweite aufbauen, ein Paralleluniversum der Lüge. Damit belügen wir uns selbst und schaffen es nicht, uns selbst wahrhaftig zu betrachten.[ee]

Was bedeutet es, die Wahrheit zu sagen?

> Ihr Haushälter, da enthält sich jemand der Lüge, nachdem er das Lügen aufgegeben hat. Vor Gericht geladen, vor eine Versammlung oder vor seine Verwandten zitiert, vor seine Zunft oder die königliche Familie gerufen und folgendermaßen als Zeuge befragt: „Also, guter Mann, sag, was du weißt", sagt er „Ich weiß nicht", wenn er nicht weiß, und „Ich weiß", wenn er weiß; er sagt „Ich sehe nicht", wenn er nicht sieht, und „Ich sehe", wenn er sieht. Er ist einer, der nicht bewusst die Falschheit spricht, zum eigenen Nutzen, zum Nutzen eines anderen oder zum Nutzen irgendeiner unbedeutenden weltlichen Angelegenheit.[136]
>
> M 41

Es fällt auf, dass hier nicht steht, *was* der gute Mann sagt, etwa „er sagt, wie es *ist*", sondern er gibt wieder, wie es sich für ihn *darstellt*, ob er etwas weiß und sieht. Die Wahrheit sagen heißt, dass ich so spreche, dass es mit *meiner* Wahrheit übereinstimmt, wie es *für mich* wahr ist, ohne Absicht, andere in Bezug auf *meine* Wahrheit zu täuschen.

---

ee Ethik als Voraussetzung für Satipaṭṭhāna wurde schon ganz zu Anfang erwähnt. Wahrscheinlich lügt niemand in meiner Leserschaft und kann daher die Auswirkungen des Lügens nicht direkt am Phänomen der Lüge beobachten. Aber vielleicht können sich alle *vorstellen*, wie es ist.

Alles was wir sagen, sollte immer für uns wahr sein. Das gilt auch in Situationen, in denen unsere Wahrheit unbequem für uns selbst oder andere ist. Es gibt keine Lüge für einen guten Zweck. Aber nicht alles, was für uns wahr ist, müssen wir unbedingt auch immer sagen.

Damit aber nicht genug. Der nächste Schritt ist das Aufrechterhalten, das Bewahren und Beschützen der Wahrheit. Wir müssen uns klar darüber sein, dass unsere Wahrheit nicht unbedingt die Wahrheit aller anderen Menschen ist. Es ist auch wichtig, dass wir uns bewusst sind, auf welche Weise, wodurch wir uns die Wahrheit erschließen.

> Wenn jemand auf etwas vertraut, so erhält er die Wahrheit aufrecht, wenn er sagt: „Ich vertraue auf das“; aber er kommt noch nicht mit Bestimmtheit zu dem Schluss: „Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.“ Auf diese Weise gibt es Aufrechterhalten der Wahrheit; auf diese Weise erhält er die Wahrheit aufrecht; auf diese Weise beschreiben wir das Aufrechterhalten der Wahrheit.

> Wenn er etwas billigt, so erhält er die Wahrheit aufrecht, wenn er sagt: „Ich billige das“; aber er kommt noch nicht mit Bestimmtheit zu dem Schluss: „Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.“ … Wenn er eine mündliche Überlieferung empfängt, so erhält er die Wahrheit aufrecht, wenn er sagt: „Meine mündliche Überlieferung ist so“ … Wenn er zu einem Schluss kommt, der auf begründetem Erdenken beruht, so erhält er die Wahrheit aufrecht, wenn er sagt: „Ich habe das erdacht“ … Wenn er das Akzeptieren einer Ansicht durch Einblick erlangt, so erhält er die Wahrheit aufrecht, wenn er sagt: „Ich akzeptiere diese Ansicht mit Einblick“; aber er kommt noch nicht mit Bestimmtheit zu dem Schluss: „Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.“ Auch auf diese Weise, Bhāradvāja, gibt es Aufrechterhalten der Wahrheit; auf diese Weise erhält er die Wahrheit aufrecht; auf diese Weise beschreiben wir das Aufrechterhalten der Wahrheit.[137]
>
> M 95

Es macht einen Riesenunterschied, ob wir uns selbst und anderen gegenüber behaupten: „Soundso ist es“, oder ob wir sagen: „Ich habe im Internet gelesen, dass es soundso sein soll. In den Abendnachrichten haben sie gesagt, es sei soundso.“

Wahrheit ist relativ, persönlich, von Bedingungen abhängig. Wenn wir uns das klar machen, haben wir wesentlich weniger Konflikte mit anderen Menschen. Wir akzeptieren, dass auch sie ihre Wahrheit haben. Es gibt nicht „*die* objektive Wahrheit“ dort draußen.

Diese Erkenntnis ist von höchster Wichtigkeit in einer Zeit, da Menschen sich gegenseitig der Verbreitung von „fake news“ (Lügen) bezichtigen oder Menschen sich anmaßen, selbsternannte „Fakten-Checker“ zu sein.

Es gibt durchaus unterschiedliche Interessen und Ziele. Und in Bezug darauf ist nicht alles, was wir an Informationen bekommen, von gleichem Wert. Nicht alle Menschen sagen die Wahrheit, *gerade* in Bezug

auf ihre Interessen und Ziele. Selbst Wahrheiten beruhen auf mehr oder weniger heilsamen Zuständen. Das müssen wir berücksichtigen, wenn wir uns fragen, wem wir vertrauen können. Wir checken nicht „Fakten", sondern Dinge – die Absichten und das Verhalten jener, von denen wir eventuell lernen wollen. Das ist, so sagt der Buddha, die erste Maßnahme für das Erwachen zur Wahrheit.

> „Gibt es in diesem Ehrwürdigen irgendwelche Dinge, die auf Gier, Hass und Verblendung beruhen, sodass er mit einem Herzen, das von solchen Dingen besessen ist, sagen könnte »Ich weiß«, während er nicht weiß, und »Ich sehe«, während er nicht sieht, oder dass er andere zu einem Interesse bewegen könnte, das lange zu ihrem Schaden und Leid gereichen würde?" Während er ihn untersucht, wird ihm klar: „In diesem Ehrwürdigen gibt es keine derartigen Dinge, die auf Gier, Hass und Verblendung beruhen. Das körperliche Verhalten und das sprachliche Verhalten dieses Ehrwürdigen ist das eines Nicht-Gierigen, Nicht-Verdorbenen, Nicht-Verwirrten. Und das Dhamma, das dieser Ehrwürdige lehrt, ist tiefgründig, schwer zu sehen, schwer zu verstehen, friedvoll und erlesen, durch Logik nicht zu erreichen, subtil, von den Weisen zu erfahren. Und es ist nicht leicht für einen Gierigen, Verdorbenen oder Verwirrten, dieses Dhamma zu lehren."[138]
>
> M 95

Sind die Betreiber von Webseiten, die Programmgestalter bei Film, Funk und Fernsehen frei von Gier, Hass und Verblendung? An welchen Geisteszuständen, an welchen Absichten sind sie interessiert? Was wollen sie bei uns bewirken? Wohlmeinen, Mitgefühl und Zufriedenheit oder Konflikt, Rücksichtslosigkeit und Konsumwünsche? Sorgen sie für Frieden oder schüren sie Hass? Welche Konsequenzen ziehen wir daraus?

Das soll jetzt nicht heißen, dass es nur Schlechtes auf der Welt gibt, dass wir nur von Feinden umringt sind. Das Gute ist rar, aber wir dürfen nicht blind dafür sein.

> Wenn er ihn untersucht und als geläutert erachtet, von Dingen, die auf Gier, Hass und Verblendung beruhen, dann setzt er sein Vertrauen in ihn; voll Vertrauen sucht er ihn auf und erweist ihm Respekt; mit Respekt hört er genau zu; wenn er genau zuhört, hört er Dhamma; wenn er Dhamma gehört hat, behält er es im Gedächtnis; er untersucht die Bedeutung der im Gedächtnis behaltenen Dinge; wenn er ihre Bedeutung untersucht, akzeptiert er mit Einblick diese Dinge; wenn Akzeptanz durch Einblick in diese Dinge vorhanden ist, tritt Wille hervor; wenn Wille hervorgetreten ist, probiert er aus; wenn er ausprobiert hat, prüft er genau; wenn er genau geprüft hat, bemüht er sich; wenn er sich entschlossen bemüht, verwirklicht er mit dem Körper die höchste Wahrheit und sieht sie, indem er sie mit Weisheit durchdringt. Auf diese Weise gibt es ein Erwachen zur Wahrheit; auf diese Weise erwacht man zur Wahrheit; auf diese Weise beschreiben wir das Erwachen zur Wahrheit. Aber noch gibt es da kein Erreichen der Wahrheit.[139]
>
> M 95

Bessere Wahrheiten bekommt man nicht geschenkt, schon gar nicht von den Medien. Wir müssen etwas dafür tun. Weise Aufmerksamkeit auf die Dunkel/Hell-Gegenstücke und Anstrengung sind gefragt.

> Das Erreichen der Wahrheit liegt in der Ausübung, Entfaltung und häufigen Übung eben jener Dinge. Auf diese Weise, Bhāradvāja, gibt es das Erreichen der Wahrheit; auf diese Weise gelangt man zur Wahrheit; auf diese Weise beschreiben wir das Erreichen der Wahrheit.[140]
>
> M 95

Die Lehrrede – *Analyse der Wahrheit vom Leiden*

Und was, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Leiden? Zur-Welt-Kommen ist leidhaft, Altern ist leidhaft, *Sterben** ist leidhaft, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind leidhaft, Vereint sein mit Unliebem, ist leidhaft, Getrennt sein von Liebem, ist leidhaft, was man sich wünscht, nicht zu erlangen, ist leidhaft, zusammengefasst, die fünf Haufen des Ergreifens sind leidhaft.

Und was, ihr Bhikkhus, ist *Zur-Welt-Kommen**? Das Zur-Welt-Kommen dieser und jener Wesen in dieser oder jener Gattung, das Herkommen, der Eintritt, das Hervortreten, das Erscheinen der Haufen, das Empfangen der Gebiete. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man Zur-Welt-Kommen.

Und was ist Altern ... Sterben ... Kummer ... Jammer? ...[ff]

Und was ist Schmerz? ... körperlicher Schmerz ... aus Körperkontakt hervorgegangener Schmerz, unerquickliches Gefühltes.

Was, ihr Bhikkhus, ist Gram? ... gemüthafter Schmerz ... aus Geistkontakt hervorgegangener Schmerz, unerquickliches Gefühltes.

Und was, ihr Bhikkhus, ist Verzweiflung? ...

Und was ist das Leidhafte im Vereintsein mit Unliebem? ...

Und was ist das Leidhafte im Getrenntsein von Liebem? ...

Und was, ihr Bhikkhus, ist das Leidhafte im Nichterlangen dessen, was man sich wünscht? ...

Und was, ihr Bhikkhus, sind, zusammengefasst, die fünf Haufen des Ergreifens, die leidhaft sind? Es sind die folgenden: der Formhaufen des Ergreifens, der Gefühlshaufen des Ergreifens, der Wahrnehmungshaufen des Ergreifens, der Gestaltungenhaufen des Ergreifens, der Bewusstseinshaufen des Ergreifens. Diese nennt man, zusammengefasst, die fünf Haufen des Ergreifens, die leidhaft sind. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man die edle Wahrheit vom Leiden.

---

ff Die ausgelassenen Passagen sollten in Teil 3 nachgelesen werden.

9. Leider leiden

Möglicherweise mutmaßen wir jetzt einen Widerspruch. Einerseits hieß es, dass Wahrheit eine persönliche Angelegenheit ist – in dieser Sichtweise üben wir uns ja auch schon seit Anfang des Buches, nachdem wir eingesehen haben, dass wir den Erlebenden nicht aus der Betrachtung des Erlebens ausklammern dürfen. Andererseits heißt es jetzt, dass die Wahrheit „Ich leide" durch die edle Wahrheit ersetzt werden soll – „Dies ist Leiden". Ist das nicht ein Rückfall in objektives Denken? Oder sind die vier edlen Wahrheiten dann doch Fakten, Tatsachen des Daseins?[gg]

Nein, sie sind keine Fakten, die für sich da stehen, egal, ob sie erlebt werden oder nicht. Sie sind auch keine metaphysischen Eigenschaften des Daseins, die „in allem stecken", sondern sie sind Wahrheiten: Sie erschließen eine Wirklichkeit, nämlich Leiden. Und sie erschließen dem Leidenden das Leiden auf eine Weise, die das Leiden beendet. Darum sind sie so edel.

Hier verlassen wir endgültig den Zuständigkeitsbereich der Philosophie. Dennoch dürfen wir nicht vergessen, dass wir es nicht bis hierher geschafft hätten, wenn wir das leidende Subjekt von Anfang an ausgeschlossen hätten.

> *Hier und jetzt ersichtlich**, ihr Bhikkhus, ist dieses Dhamma, nicht zeitlich, *komm&sieh'isch**, *hinüberführend**, von Weisen *für sich selbst** zu erfahren.[141]
>
> M 38

Das leidende Subjekt steht in einer Wechselbeziehung mit diesen Wahrheiten. Es muss sie sehen und anschließend damit arbeiten, damit sie ihre leidbefreiende Wirkung zeigen:

> Die edle Wahrheit vom Leiden *ist völlig zu durchschauen*, die edle Wahrheit vom Ursprung von Leiden *ist zu überwinden*, die edle Wahrheit vom Aufhören von Leiden *ist*

---

gg Tatsache ist, dass sie manchmal so genannt werden, meist in Werken von gelehrten Autoren, die versuchen, die Buddhalehre in Begriffen zu interpretieren, die „jeder versteht".

> *zu verwirklichen*, die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt, *ist zu entfalten*.[142]
>
> S 56. 29

Dieser Modus des Erschließens – durchschauen, überwinden, verwirklichen, entfalten – macht den Unterschied aus zwischen der Ding-Gesetzmäßigkeit, dass alle Gestaltungen leidhaft sind, und der edlen Wahrheit vom Leiden. Diese Vierergruppe sieht verdächtig nach Hologramm aus. Wer einen Teil sieht, sieht das Gesamtbild:

> Wer, ihr Bhikkhus, Leiden sieht, der sieht auch den Leidensursprung, sieht auch das Aufhören von Leiden, sieht auch die Vorgehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt. Wer den Leidensursprung sieht, der sieht auch Leiden, sieht auch das Aufhören von Leiden, sieht auch die Vorgehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt. Wer das Aufhören von Leiden sieht, der sieht auch Leiden, sieht auch den Leidensursprung, sieht auch die Vorgehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt. Wer die Vorgehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt, sieht, der sieht auch Leiden, sieht auch den Leidensursprung, sieht auch das Aufhören von Leiden.[143]
>
> S 56. 30

Einem Hologramm ist es egal, von welcher Seite man es betrachtet.

> Wenn sich der Geist nach außen streckt,
> wird Leid erweckt.
> Als Frucht aus diesem Außenlauf
> tritt Leiden auf.
> Der Geist, sich selber zugewandt,
> wird Pfad genannt.
> Die Frucht, wenn Geist den Geist erkennt,
> ist Leidensend'.[144]
>
> Atulo Bhikkhu (Luang Pū Dūn)

Haufenweise Beispiele

Die vier edlen Wahrheiten sind kategorische Lehren. Sie lassen sich nicht weiter aufgliedern. Sie sind nicht von Bedingungen außerhalb ihrer selbst abhängig. Die *Definition* von Leiden kann daher nichts anderes als Leiden enthalten. Leiden ist Leiden. Punkt. Aber es gibt unterschiedliche *Beispiele*, zusammengefasst zu den fünf Haufen des Ergreifens.

Wir sehen, dass Schmerz und Gram als *Schmerz* definiert sind. Kummer, Jammer und Verzweiflung treten auf, wenn *irgendjemand von einem Leidensding berührt wird* (siehe den ungekürzten Text der Lehrrede auf Seite 321).

Altern *ist leidhaft*, das erlebe und erleide ich seit 30 Jahren. Krank wurde ich mein Leben lang. „Sterben tut so weh", heißt es in einem Lied. Am Tod als „unüberholbarer Daseinsmöglichkeit" leide ich aber schon jetzt bei der Vorstellung, dass ich sterben könnte, bevor dieses Buch zu Ende geschrieben ist, und ich als Bücherwanze wiedergeboren werde. (Wer diese Zeilen zu lesen bekommt, weiß, dass es zumindest in *dieser* Hinsicht „gut" ausgegangen ist.)

Aber *warum* ist Altern leidhaft? Die Definition lautet (ungekürzt ebenfalls auf Seite 321): Gebrechlichkeit, Abbrechen der Zähne, Ergrauen, Runzligwerden, Schwinden der Lebenskraft, der Zusammenbruch der Fähigkeiten. Kein Mensch zweifelt daran, dass dies leidhaft ist. Jeder *leidet* daran. Aber was ist Altern *in Wahrheit*?

Altern wird mithilfe von Beispielen erklärt. Diese sind austauschbar. Wer schon in jungen Jahren keine Zähne mehr hat, kann auch nicht mehr am Abbrechen der Zähne leiden. Aber in allen Beispielen geht es um Veränderung, und zwar um Veränderung, die wir nicht haben wollen. Dasselbe wird über Krankheit und Sterben gesagt.

> Den Wesen, die Dinge des Alterns … der Krankheit … des Sterbens sind, steigt so der *Wunsch** auf: „Ach, mögen wir doch nicht Dinge des Alterns … der Krankheit … des Sterbens sein, möge Altern … Krankheit … Sterben

> nicht auf uns zukommen!“ Aber das ist natürlich durch einen Wunsch nicht zu erlangen; dieses Nichterlangen dessen, was man sich wünscht, *ist leidhaft*.

Auch ein Stein verändert sich, wird rau oder abgeschliffen, zerbricht, schwindet dahin, aber niemand käme auf die Idee zu sagen, dass ein Stein altert. Es ist dem Stein egal, davon gehen wir mal aus. Aber *wir* sind *Dinge* des Alterns und so weiter. Altern und so weiter sind unsere Be-dingungen, unsere Gestaltungen. Sie gestalten uns als die vermeintlichen Besitzer – ja, sogar als Besitzer so unangenehmer Dinge wie Altern und Sterben.

Dass es *überhaupt* Gestaltungen gibt, ist die Bedingung dafür, dass es *überhaupt* Bewusstsein geben kann. (Dass wir es gerne umgekehrt sehen möchten, liegt am Wesen der Gestaltungen.) Ein Stein hat kein Bewusstsein, *weil* er keine Gestaltungen hat. Ein Stein beansprucht nichts. Und darum leidet er nicht.

> Bewusstsein hat Gestaltungen als Quelle, Gestaltungen als Ursprung, Gestaltungen als Herkunft, Gestaltungen als Entstehung.
>
> Dieses Zitat war schon dran.

Nur ein fühlendes Wesen kann leiden; ein Wesen, das einen Mangel zur Welt bringen kann, in das eigene Dasein. Mangel heißt, es anders haben zu wollen, als es ist.

So wie jeder fallende Apfel ein Beispiel für Newtons Gesetze ist, so sind all *diese* Gestaltungen (des Leidens) Beispiele für die Ding-Gesetzmäßigkeit, dass *alle* Gestaltungen leid- und mangelhaft sind.

> Wenn man die Welt betrachtet, betrachtet man Leiden. Wenn man Leiden betrachtet, betrachtet man die Welt. Wenn man Gestaltungen betrachtet, betrachtet man Leiden. Wenn man Leiden betrachtet, betrachtet man Gestaltungen. … All das hat ausnahmslos ein und dieselbe Bedeutung.[145]
>
> Khemapatto Bhikkhu (Luang Pū Lā)

Der Geburtskanal

Ein Beispiel fehlt uns noch: *Das Zur-Welt-Kommen ist leidhaft.* Meistens wird der Pālibegriff *jāti* mit „Geburt“ übersetzt. Ob das richtig oder falsch ist, hängt davon ab, was Geburt *bedeuten* soll. Ich habe mich für die Übersetzung „Zur-Welt-Kommen“ entschieden, weil bei dem Wort „Geburt“ die Gefahr besteht, dass einfach darüber hinweg gelesen wird – „Ja, ja, kenne ich schon, ich weiß, was das ist“ –, und der springende Punkt ist damit schon verpasst.

Ist Geburt ein Ereignis, das bei mir jetzt mehr als 65 Jahre zurückliegt, ein Punkt *in der Vergangenheit*? Oder ist es etwas, das *jetzt* stattfindet? Die Antwort auf diese Frage ist eine Weichenstellung von entscheidender Wichtigkeit für unser Verständnis der edlen Wahrheiten: Ist Leiden etwas, das aus einer Verkettung *zeitlicher Abläufe* entsteht oder besteht? Oder ist Leiden ein strukturelles Problem, etwas, das *jetzt* stattfindet und *jetzt* gelöst werden muss?

Untersuchen wir einmal die Vorstellung, dass „Geburt“ den Anfang dieses Lebens, die damalige Entbindung, bedeuten soll. Und nur weil wir jetzt nicht mehr in den Gefilden der Phänomenologie weilen, heißt das nicht, dass wir unsere phänomenologischen Werkzeuge aus der Hand legen müssen: *Wieso ist Geburt leidhaft?*

Vom Geburtstrauma ist die Rede. Ich selbst war bei mehr als zwei Dutzend Entbindungen dabei und kann bezeugen, dass die meisten Kinder nach der Geburt schreien. Die meisten Mütter stöhnen beim Gebären. Also ist Geburt leidhaft, ist doch klar, oder?

Eben nicht. Meine Beobachtung gleicht der des zitierten Neurologen. Sie ist objektiv. Ich weiß nichts vom Leiden der Gebärenden und der Kinder. An meiner eigenen Entbindung leide ich nicht, auch wenn manche Therapeuten etwas anderes behaupten mögen. Ich kann mich nicht einmal daran erinnern.

Einwand der gelehrten Rettungsmannschaft: „Wenn du nicht geboren wärst, könntest du gar nicht leiden. Deine Geburt ist doch die Bedingung für dein Dasein.“ Und sie legen als Beweis ein paar Stellen aus den Suttas vor, wie zum Beispiel diese:

> Da aber, ihr Bhikkhus, kam dem Bodhisatta Vipassī der Gedanke: „Wenn was ist, ist Altern&Sterben? Durch was bedingt ist Altern&Sterben?“ Da aber kam dem Bodhisatta Vipassī, von zum Grunde vordringender Aufmerksamkeit ausgehend, das Erschließen mit Weisheit: „Wenn Geburt ist, ist Altern&Sterben. Geburt-bedingt ist Altern&Sterben.“
>
> D 14

Abgesehen davon, dass es wiederum eine „objektive“ Beobachtung ist („*Jeder* kann doch sehen, dass *du* da bist.“), verbunden mit einer Schlussfolgerung („Also leidest du, weil du geboren wurdest.“), frage ich mich (und vielleicht geht es anderen Menschen ebenso):

Ist es wirklich notwendig, über Äonen als Bodhisatta zu praktizieren, um dann endlich mit Weisheit erschließen zu können, dass jeder, der geboren wurde, auch altern und sterben wird? Oder geht es vielleicht um etwas Subtileres? Dann lesen wir in derselben Lehrrede:

> Da aber, ihr Bhikkhus, kam dem Bodhisatta Vipassī der Gedanke: „Wenn was ist, ist Geburt? Durch was bedingt ist Geburt?“ Da aber kam dem Bodhisatta Vipassī, von zum Grunde vordringender Aufmerksamkeit ausgehend, das Erschließen mit Weisheit: „Wenn Dasein ist, ist Geburt. Dasein-bedingt ist Geburt.“

Die gelehrte Rettungsmannschaft, die vorhin noch behauptet hat, „Geburt-bedingt ist Dasein“, redet sich jetzt heraus, dass mit „Dasein“ hier das *Werden* gemeint ist – Schwangerschaft oder so etwas.

Wir lassen die Diskussion sein. Sie führt zu nichts, weil sie von unterschiedlichen, nicht miteinander vereinbaren Standpunkten ausgeht. Diese werden im nächsten Kapitel noch einmal kurz beleuchtet. Die *sprachliche* Erörterung der Übersetzung von *jāti* steht im Glossar.

Alles Weitere in diesem Buch geht davon aus, dass jāti, *Zur-Welt-Kommen,* etwas ist, womit wir ständig beschäftigt sind. Es ist der Kanal, auf dem wir Leiden empfangen.

Ergreifbares

Warum lassen sich Zur-Welt-Kommen, Altern, Sterben, mit Unliebem vereint, von Liebem getrennt sein und so weiter mit „*Die fünf Haufen des Ergreifens sind leidhaft*“ zusammenfassen? Die Betonung liegt auf *Ergreifen*: Weil wir der Seinsgrund für die fünf Khandhas sein wollen, der Ergreifer und Besitzer. Wir wollen die Chefs sein und sagen können:

> „So mögen meine Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein sein, so sollen sie nicht sein.“
>
> S 22. 59

Aber wir sind nicht der Seinsgrund für die Haufen, sondern es ist genau umgekehrt: Das Ergreifen der Haufen ist der Grund für das Dasein. Die fünf Haufen sind unser Daseinszubehör, allesamt Gestaltungen, deren hinterhältiges Wesen wir schon im Kapitel über die Natur der Dinge ausführlich besprochen haben. Das hat übrigens der Bodhisatta Vipassī seinerzeit ebenfalls erschlossen:

> Wenn Ergreifen ist, ist Dasein. Ergreifen-bedingt ist Dasein.[146]
>
> D 14

Ergreifen ist dasselbe wie Identifikation. Wir versuchen, die fünf Khandhas als unser „Selbst“ herzunehmen. Irgendwo in meinem Erleben, also in den fünf Khandhas, im Gesehenen, Gehörten, Erfahrenen usw. muss „Ich, der Besitzer“ doch sein! Der Unkundige zieht all das so in Betracht:

> „Dieses ist mein, dieser bin ich, dieser ist mein Selbst.“
>
> Dieses Zitat war auch schon dran.

Und weil diese Identifikation unmöglich ist, ist der Versuch leidhaft:

> Weil aber, ihr Bhikkhus, Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein Nicht-Selbst sind, deshalb führen Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen,

> Bewusstsein in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein nicht: „So mögen meine Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein sein, so sollen sie nicht sein."[147]
>
> S 22. 59

Nachdem wir nun wissen, *was* wir alles ergreifen können – nämlich Alles –, wollen wir noch kurz erörtern, *wie* das Ergreifen vor sich geht, mit welchen Mitteln das Ergreifen „navigiert".

> Freunde, es gibt diese vier Arten von Ergreifen – Wünschen-Ergreifen, Ansicht-Ergreifen, Gewohnheiten&Aufgaben-Ergreifen, Selbstbild-Ergreifen.[148]
>
> M 9

Nirgendwo in den Lehrreden werden diese vier Arten des Ergreifens näher definiert. Aber es gibt Hinweise darauf, dass Selbstbild-Ergreifen eine herausragende Rolle spielt, denn auch Suchende außerhalb der Lehre&Führung des Buddha können unter Umständen die ersten drei Arten oder Wege des Ergreifens durchschauen (siehe *Cūḷasīhanāda Sutta*, M 11). Wünschwille zum Beispiel wird in vertiefter Meditation, die auch Andersgläubigen möglich ist, zeitweilig außer Kraft gesetzt. Damit ist ein Übersteigen und Verstehen des Wünschen-Ergreifens von höherer Warte aus möglich, auch ohne ein Edelschüler zu sein.

Ansicht-Ergreifen und Gewohnheiten&Aufgaben-Ergreifen kann ebenfalls von Suchenden anderer Richtungen verstanden werden. Leider wird letzteres, auf Pāli *sīlabbatupādāna*, von vielen *Buddhisten* nicht verstanden, die folgende Meinung vertreten:

„*Sīlabbatupādāna* bedeutet Anhaften an Regeln und Ritualen. Es ist die Vorstellung, dass Rituale der Weg zu Nibbāna sind."

Schön wär's. Dann wäre es wirklich leicht, das Ergreifen loszuwerden. Einfach keine Regeln befolgen und keine Rituale durchführen, all das loslassen – schwupp, schon ist die Anhaftung überwunden.

Menschen, die an einen allmächtigen Gott glauben, hätten dieses Problem von Haus aus nicht, weil sie ja gar nicht ins Nibbāna wollen, sondern in den Himmel! Und der sprichwörtliche Säufer und Hurenbock hätte noch bessere Karten, weil er sich über den Himmel nicht und über Nibbāna schon zweimal nicht den Kopf zerbricht.

Leider steckt das Ergreifen von Gewohnheiten&Aufgaben tiefer. Es ist eben eine von mehreren Möglichkeiten, wie wir zu definieren versuchen, was wir sind. Schon der Philosoph Friedrich Nietzsche hat beobachtet, dass der Mensch ohne Aufgabe nicht leben kann.

Selbstbild-Ergreifen, auf Pāli *attavādupādāna*, das nur vom Buddha und seinen *edlen* Schülern durchschaut wird, ist die Quintessenz des Ergreifens. Nach einer Befragung der Bhikkhus sagte der Erhabene:

> Gut, ihr Bhikkhus, auch ich sehe kein Selbstbild-Ergreifen, bei dem jemandem, der das Selbstbild-Ergreifen ergreift, nicht Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung entstehen würden.[149]
>
> M 22

Hier fällt uns auf, dass das Selbstbild-Ergreifen selbst ergriffen wird. Es muss ja so sein, weil es in den Haufen des Ergreifens enthalten ist. Wer *Selbstbild-Ergreifen* ergreift, hält sich streng genommen nicht nur an einem Selbstbild fest, sondern auch am *Glauben an ein Selbstbild*, weil ja kein Selbst zu finden ist, das man ergreifen könnte. Hier wird die rückbezügliche Struktur des leidhaften Erlebens deutlich, die dafür verantwortlich ist, dass Befreiung davon so schwierig ist.

Noch schwieriger wird es, wenn jemand unter *attavādupādāna* das Anhaften an der „Lehre von Ātman, einer Seele“ versteht. Wenn der Buddha das gemeint hätte, würden demnach nur Hindus und Esoteriker leiden, die eine solche Lehre haben. Aber jede unerwachte Person hat eine „Lehre“ von ihrem *eigenen* Selbst – ein Selbstbild.

Leiden ist nicht dummer Zufall, auch nicht gottgewollt, auch nicht Frucht früherer Taten, sondern hat eine Bedingung in der Gegenwart, eine Gesetzmäßigkeit, einen Ursprung.

Die Lehrrede – *Analyse der Wahrheit vom Ursprung*

Und was, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Ursprung von Leiden? Es ist dieses Begehren, das erneutes Dasein bringt, mit dem Reiz des Erfreuens einhergeht, sich hier und dort ergötzt, nämlich: *Begehren nach Wünschen, Begehren nach Dasein, Begehren nach Daseinsmöglichkeit**.

Dieses Begehren aber, ihr Bhikkhus, wo entsteht es, wo lässt es sich nieder? Was in der Welt interessant und ansprechend ist, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Und was ist in der Welt interessant und ansprechend? Das Auge ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder. Das Ohr ... die Nase ... die Zunge ... der Körper ... der Geist ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Formen ... Klänge ... Gerüche ... Geschmäcke ... Berührbare ... Dinge .../ Augenbewusstsein ... Ohrbewusstsein ... Nasenbewusstsein ... Zungenbewusstsein ... Körperbewusstsein ... Geistbewusstsein .../ Augenkontakt ... Ohrkontakt ... Nasenkontakt ... Zungenkontakt ... Körperkontakt ... Geistkontakt .../ aus Augenkontakt ... Ohrkontakt ... Nasenkontakt ... Zungenkontakt ... Körperkontakt ... Geistkontakt hervorgegangenes Gefühl .../ Wahrnehmung von Formen ... Klängen ... Gerüchen ... Geschmäcken ... Berührbaren ... Dingen .../ Beabsichtigung von Formen ... Klängen ... Gerüchen ... Geschmäcken ... Berührbaren ... Dingen .../

Begehren nach Formen ... Klängen ... Gerüchen ... Geschmäcken ... Berührbaren ... Dingen ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Gedankenfassen / Nachdenken über Formen ... Klänge ... Gerüche ... Geschmäcke ... Berührbare ... Dinge sind in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Dies, ihr Bhikkhus, nennt man die edle Wahrheit vom Ursprung von Leiden.

10. Spezielle Bedingtheit

Bereits in Teil 1 des Buches wurde festgestellt, dass der Buddha im Kontext des Leidensursprungs von *spezieller Bedingtheit* oder von *abhängigem Zusammenentstehen* gesprochen hat. Diese Bedingtheit wird in den Lehrreden mal mehr, mal weniger ausführlich dargelegt. Die knappste Form steht auf der Seite gegenüber: Der Ursprung von Leiden ist Begehren.

Manchmal wird diese Aussage erweitert, die Bedingung von Begehren wird zusätzlich genannt: Unwissenheit.

> Begehren nach Dasein, ihr Bhikkhus, ist mit Nahrung, sage ich, nicht ohne Nahrung. Und was ist die Nahrung des Begehrens nach Dasein? „Unwissenheit", sollte gesagt werden.[150]
>
> A 10. 62

Dieser Bedingungszusammenhang von Unwissenheit, Begehren und Leiden wird an vielen Stellen noch detaillierter ausgeführt, mit fünf, neun, zehn, zwölf oder mehr Faktoren. Am häufigsten begegnet uns eine Formel mit zwölf Bestandteilen, so häufig, dass manche Menschen der Meinung sind, dass *diese* Formel das Prinzip des abhängigen Zusammenentstehens sei. Sie ist aber nur ein *Beispiel* für das Prinzip der speziellen Bedingtheit. Das Prinzip selbst lautet:

> Wenn dieses ist, ist dieses. Mit dem Entstehen von diesem, entsteht dieses, und zwar …[151]
>
> M 34

… und dann folgt die Aufzählung der – meist zwölf – Bedingungszusammenhänge. Diese zwölf tauchen in vielen Lehrreden auf:

> Und was, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Ursprung von Leiden? Unwissenheit-bedingt ist Gestaltungen, Gestaltungen-bedingt ist Bewusstsein, Bewusstsein-bedingt ist Name&Form, Name&Form-bedingt ist das sechsfache Gebiet, sechsfaches Gebiet-bedingt ist Kontakt, Kontakt-bedingt ist Gefühl, Gefühl-bedingt ist

> Begehren, Begehren-bedingt ist Ergreifen, Ergreifen-bedingt ist Dasein, Dasein-bedingt ist Zur-Welt-Kommen, Zur-Welt-Kommen-bedingt treten Altern, Tod, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung ins Dasein. So ist der Ursprung dieses ganzen Haufens von Leiden. Dies wird als die edle Wahrheit vom Ursprung von Leiden bezeichnet.[152]
>
> A 3. 62 (PTS Nr. 61)

Warum heißt es: „Wenn dieses ist, ist dieses“? Ist das nicht tautologisch, eine sich selbst bestätigende Aussage? Warum zweimal „dieses“? Warum nicht: „Wenn dieses ist, ist jenes“?

Natürlich klingt es auf Deutsch etwas seltsam, aber so steht es in den Suttas. Und zwar aus gutem Grund: Beides ist *anwesend*. Die Bedeutung ist daher: Wenn dieses *hier* (Anwesende) ist, dann ist das *hier* (Anwesende) – nicht: jenes *dort* (Abwesende)! Die Formulierung unterstreicht die Gleichzeitigkeit oder vielmehr Nicht-Zeitlichkeit des Bedingungszusammenhangs. Außerdem weist sie darauf hin, dass es immer nur derselbe alte Plunder ist, um den es hier geht:

> Nur Leiden, das ins Dasein tritt,
> Leid, das besteht und dann vergeht.
> Nichts außer Leid ins Dasein tritt,
> Nichts anderes als Leid hört auf.[153]
>
> S 5. 10

Der Unterschied zwischen dieses$_1$ und dieses$_2$ ist für uns kein unbekanntes Thema mehr. Es ist dasselbe, aber auf unterschiedlichen Ebenen. Dieses$_1$ ist die *Bedingung* für dieses$_2$, also auf höherer, allgemeinerer Ebene: Wenn dieser (Baum als Beispiel für diesen) Wald ist, ist dieser Baum (als Beispiel für diesen Wald). Ohne Wald kein Baum.

Das ist jetzt noch ganz normale Bedingtheit, nicht die spezielle, nicht die besondere, die der Buddha entdeckt hat. Aber ohne das nicht zeitliche strukturelle Prinzip des abhängigen Zusammenentstehens (paṭiccasamuppāda) verstanden zu haben, geht gar nichts. Wenn dies *ist*, *ist* dieses (oder meinetwegen: *ist* das).

Die Gretchenfrage

Den meisten Lesern ist vermutlich schon mal ein Text in die Hände gefallen, in dem behauptet wird, die Lehre von paṭiccasamuppāda sei die Beschreibung des Buddha, „wie Wiedergeburt funktioniert". Solche „Erklärungen" gehen davon aus, dass die genannten zwölf Glieder in einer zeitlichen kausalen Kette oder Abfolge stehen: Ursache und *spätere* Wirkung – heute Vollrausch, morgen Kopfschmerzen.

Sicherlich gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, paṭiccasamuppāda zu erklären, aber sie müssen sich alle an der Gretchenfrage messen lassen: „Wie hältst du's mit der Nicht-Zeitlichkeit?"

Das Prinzip einer *nicht zeitlichen Bedingungsstruktur* lautet: „Wenn dieses *ist*, ist dieses. *Mit dem Entstehen* von diesem, entsteht dieses."

Das Prinzip einer *zeitlichen kausalen Abfolge* dagegen lautet: „Wenn dieses *aufgehört hat*, entsteht jenes. *Nach dem Aufhören* von diesem entsteht jenes."

Die Erklärungen zur „Quantenmechanik der Wiedergeburt" oder zur „Lehre des Buddha über den Lebens-Flux und das Weiterwandern" beruhen alle auf scholastischen Modellen, die es besser wissen wollen, als das, was in den Suttas überliefert ist.[154] Dass es diese Modelle schon sehr lange gibt, wird manchmal als Argument für ihre Authentizität angeführt. Aber ihr Alter macht sie nicht besser.

Sie bringen uns in einen ganz anderen Film. Die Begriffe dort spielen andere Rollen als in diesem Buch, sogar andere Rollen als in scholastischen Erklärungen zu anderen Lehrzusammenhängen. Die folgende Zusammenfassung der sogenannten „Drei-Leben-Theorie" soll der leichteren Identifikation dienen (Schlüsselbegriffe sind kursiv gesetzt). Auf eine Diskussion verzichte ich. Diejenigen, die bis hierher gelesen haben, sind mündig und kundig genug, um selbst entscheiden zu können, *welches* Buch sie aus der Hand legen wollen sollten.

Es gibt Unterschiede bei den Erklärungen. Manche davon sprechen nicht unbedingt von drei Leben, aber das Prinzip bleibt immer gleich.

Es geht um Abläufe und *Prozesse*, um *Kamma*, *Ursache und Wirkung*, die Verknüpfung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das Skript für den Film sieht in etwa so aus:

„Vergangenheit (letztes Leben):

Unwissenheit bedingt *kammisch wirksame Willensformationen*. Diese werden zur Ursache für das *verknüpfende Wiedergeburts-Bewusstsein*.

Gegenwart (dieses Leben):

Dieses Wiedergeburts-Bewusstsein tritt in *Geist und Körper* ein (oder: in *Geist und Materie*). Diese erhalten die sechs Sinne. Der *Sinnesprozess* bewirkt Kontakt mit den Sinnesobjekten. Dabei entsteht Gefühl. Wenn man *auf das Gefühl reagiert*, entsteht Begehren. Begehren *führt zu* Ergreifen.

Zukunft (nächstes Leben):

Ergreifen *wird zur* Ursache für Werden (Schwangerschaft). Dieses *führt zur Wiedergeburt*. Weil man geboren ist …“

Den Rest hatten wir schon. Die einzelnen Glieder sind in dem Film ganz anders definiert als in diesem Buch. Das ist kein Zufall, denn sie müssen ja zur zeitlichen Interpretation passen. Dass dies nicht zu anderen Zusammenhängen passt, stört die Filmemacher nicht.

Da frage ich mich: Was kann ich *jetzt* gegen mein Leiden unternehmen, wenn die Ursache dafür in der Vergangenheit liegt?

Das Modell schlägt als Ausweg vor, man solle mit besonders guter Achtsamkeit die „Reaktion“ auf Gefühl „unterbinden“. Damit werde das Entstehen von Begehren verhindert. Damit werde künftige Wiedergeburt verhindert. Leidfreiheit sei erreicht, wenn der Befreite dann stirbt und endgültig und für immer tot ist und nicht mehr mit neuer (Wieder-)Geburt die Ursache für künftiges Leiden schafft.

Nihilismus ist die Kehrseite von Objektivität. Die Suttas dagegen bezeichnen den Zustand der Leidfreiheit als *das Todlose*.

Eine weitere Frage von vitaler Bedeutung fällt völlig unter den Tisch: Warum leide ich *jetzt*, wenn ich *jetzt* Begehren habe?

Wir haben hier ein Paradebeispiel für die Interesselosigkeit der Scholastik, insofern sie zwar meistens den *Ursprung des Leidens* als nicht zeitlich auffasst, zugleich aber behauptet, dieser habe mit abhängigem Zusammenentstehen nichts zu tun. Abhängiges Zusammenentstehen und die Wahrheit vom Ursprung des Leidens sind aber, wie wir vorhin gelesen haben, ein und dasselbe.

Die gelehrte, wissenschaftliche Herangehensweise forscht nicht im eigenen Herzen, sondern mithilfe historischer Vergleiche. Diese haben gewiss ihren Platz, wenn es um Geschichte geht, aber nicht, wenn es sich um das persönliche Problem des Leidens dreht. Dann wird die Methode zu Uneigentlichkeit. Statt „Was bedeutet abhängiges Zusammenentstehen für *meine* Situation?“, wird gefragt „Wie hat *man* die Lehre im Laufe der Jahrhunderte verstanden?“

Wie sieht der Meister spezielle Bedingtheit?

Das Gleichnis von der Sonnenbrille

Nicht-Zeitlichkeit beschreibt kein Vorher&Nachher, kein Erscheinen und anschließendes Verschwinden, sondern einen Zustand, eine Struktur. Da *passiert* nichts!

Einwand: „Aber Leiden passiert doch! Es ist doch auch zeitlich! Da geschieht doch auch etwas, das mir zustößt. Altern und Tod sind doch noch nicht gleich da, sie kommen doch erst."

Völlig richtig: Leiden ist ein *Modus*, ein Zustand, *in dem* etwas leidhaftes passiert, nämlich „von irgendeinem Unglück betroffen" sein, „von irgendeinem Leidensding berührt" werden (siehe Seiten 321 ff.) Das wird in der üblichen Beschreibung des abhängigen Zusammenentstehens auch berücksichtigt. Sie beginnt immer mit der Formulierung: „X-bedingt (ist) Y, Y-bedingt (ist) Z …"[hh] Das ist die zeitlose Struktur. Aber dann folgt:

> Zur-Welt-Kommen-bedingt *treten* Altern, Tod, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung *ins Dasein*.

Das *Zeitwort* „ins Dasein treten" (sambhavati) kennzeichnet das Zeitliche. Erst ist etwas nicht da, dann tritt es ins Dasein. Dieser „Kreuzungspunkt von Nicht-Zeitlichkeit und Zeitlichkeit", das „Abzweigen ins Zeitliche" ist auch in anderen Formulierungen des abhängigen Zusammenentstehens zu finden (z. B. in D 15). Ein Gleichnis soll diesen Punkt verdeutlichen – das Gleichnis von der Sonnenbrille:

Die Sonnenbrille ist die Struktur des Erlebens. Solange wir sie auf der Nase haben, sehen wir alles, was da passiert, dunkel gefärbt. Das, was da passiert, ist zeitlich. Es kommt und geht. Aber die Sonnenbrille bleibt unverändert. Sie ist zeitlos oder nicht zeitlich, ewig. Sie ist uns so nah, dass wir sie nicht einmal bemerken. Und daher geben wir den Dingen, die wir durch die Brille sehen, die Schuld daran, dass sie so dunkel sind.

---

hh Das Verb „ist" (hoti) steht im Pāli gar nicht da, ist aber implizit enthalten. Das Ad-Verb „bedingt" (paccayā) weist darauf hin. Aber es ist ein Verb, das eine ontologische Struktur ausdrückt, keinen Vorgang.

Mit Achtsamkeit allein ist da nichts zu machen. Wir können mit schärfster Genauigkeit alles bis ins Kleinste betrachten, jede Mikroveränderung wahrnehmen, jede subatomare Bewegung, aber die Mühe geht in die falsche Richtung. Es bleibt dunkel.

Spekulation, ob diese dunklen Dinge nun objektiv existieren oder ob sie nur Illusion sind, ändert ebenfalls nichts an der Situation.

Wir brauchen Erste Hilfe von außen, jemanden, der uns sagt, dass wir eine Sonnenbrille tragen: „Du trägst eine Sonnenbrille." Dann liegt es an uns, diese Auskunft zu erwägen: „Wäre eine Sonnenbrille als Ursache für die Dunkelheit tatsächlich denkbar? Sollte ich versuchen, sie abzusetzen?" Wir hätten immer noch die schwierige Aufgabe vor uns, eine Sonnenbrille abzusetzen, die wir nicht einmal sehen können. Selbst die Dunkelheit zu sehen, ist schwierig für den, der Helligkeit im Vergleich dazu nicht kennt. Können wir es für möglich halten, dass an der Idee mit der Sonnenbrille etwas dran ist?

Oder ziehen wir es vor, diese Auskunft erst einmal mit anderen Auskünften zu vergleichen, um ihren Wahrheitsgehalt zu verifizieren, bevor wir uns dazu aufraffen, uns mit so einer Sonnenbrille zu beschäftigen? Wir könnten Studien betreiben, um herauszufinden, wie viele verschiedene Arten von Sonnenbrillen es überhaupt gibt oder was man durch eine Sonnenbrille alles sehen kann.

Es gehört Mut zur Demut dazu, anzuerkennen, dass etwas mit uns nicht stimmt und dass wir noch nicht einmal genau darüber Bescheid wissen. Aber wenn wir von der Dunkelheit genug haben, sind wir möglicherweise bereit, genau zuzuhören. Und dann sind wir auch bereit, uns anzustrengen, um die Sonnenbrille abzusetzen.

Das Absetzen der Sonnenbrille hat zwei Aspekte: Es ist ein *Vorgang in der Zeit*, es geschieht zu einem bestimmten Zeitpunkt. Und es ist das Ersetzen einer *zeitlosen Struktur* durch eine andere: helle, klare Sicht.

Wenn die Sonnenbrille abgesetzt ist, ändert sich aber nicht nur die zeitlose Struktur des Sehens. Auch die zeitlichen Dinge, die wir dann sehen, ändern sich. Sie sind nicht mehr dunkel.

Was ist so speziell an dieser Bedingtheit?

Abhängiges Zusammenentstehen, der Ursprung von Leiden, ist schwer zu sehen. Das erwog der Buddha, gleich nachdem er dazu erwacht war und ihn genau dadurch überwunden hatte (oder umgekehrt). Die Schwierigkeit liegt darin, dass es sich um eine *besondere* Bedingtheit handelt. Sie beinhaltet, dass sie nicht gesehen werden kann, solange sie besteht, also solange der Leidensursprung besteht. Genau *deswegen* ist es eine besondere oder spezielle Bedingtheit. Der Leidensursprung beinhaltet einen Makel – genauer, einen Mangel. Diesen Mangel nennt die Buddhalehre Unwissenheit.

> Das, Freunde, was Nicht-Erkennen des Leidens ist, Nicht-Erkennen des Ursprungs von Leiden, Nicht-Erkennen des Aufhörens von Leiden, Nicht-Erkennen der Vorgehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt – das, Freunde, wird Unwissenheit genannt.[156]
>
> M 9

Diese Unwissenheit, der Mangel an Erkennen, ist die Bedingung dafür, dass die spezielle Bedingtheit so speziell ist:

> Unwissenheit-bedingt ist Gestaltungen, Gestaltungen-bedingt ist Bewusstsein.

Damit ist eigentlich schon alles gesagt. Der Mangel oder Fehler besteht darin, dass durch ihn Dinge zu Gestaltungen werden, deren Doppelrolle bereits im Kapitel „Besessener Besitzer“ ausführlich behandelt wurde. Es sind Bedingungen, die in Bezug auf den, der sie erlebt, fälschlicherweise nur als bedingte Dinge und nicht als Bedingungen gesehen werden. Genau diese falsche Sicht *macht* sie zu Gestaltungen. Sie werden so gesehen, als ob sie durch Bewusstsein bedingt wären – als dessen „Besitz“. Aber es ist genau umgekehrt. Sie sind die Bedingung für Bewusstsein.

Weil Gestaltungen als bedingte Dinge gesehen werden, die dem „Einen allgegenwärtigen Bewusstsein“ untergeordnet sind, das vermeintlich immer „hinter“ allen Dingen steht, hinter der *Vielzahl* von

„Besitzmöglichkeiten“, tauchen sie immer zu mehreren auf und stehen daher immer im *Plural*, also: Unwissenheit-bedingt sind *Gestaltungen*. Aber weil „Gestaltungen“ *die* Bedingung für Bewusstsein ist, können wir es so auffassen: Unwissenheit-bedingt *ist* Gestaltungen, das heißt, *es gibt* „Gestaltungen“ nur dann als solche, wenn sie *nicht* als solche *gesehen werden*. Und wenn „Gestaltungen ist“, dann gibt es „Gestaltungen-bedingt ist Bewusstsein“. Bewusstsein im Kontext des Leidensursprungs – Leid-Bewusstsein – kann es nur geben, wenn es Gestaltungen „hat“, auf die es zeigen kann.

Jede Gesetzmäßigkeit ist selbst ein bedingtes Ding, ein Phänomen, dessen Gesetzmäßigkeit oder Wahrheit von jeweils höherer Ebene erschlossen werden kann. Die Gesetzmäßigkeit von Bewusstsein ist, dass es „Gestaltungen-bedingt“ ist. Da wir aber abhängiges Entstehen nicht als *Abfolge* von *unterschiedlichen* Einzelteilen betrachten, sondern als *Struktur* des Leidensursprungs, sozusagen als *immer dasselbe*, lediglich in der Betrachtung vom Allgemeinen ausgehend immer mehr zum Speziellen hin vordringend, können wir auch sagen: „Gestaltungen-bedingt“ ist nicht nur die Gesetzmäßigkeit von Bewusstsein, sondern von allem, was folgt. „Gestaltungen-bedingt“ *ist dasselbe* wie abhängiges Zusammenentstehen (paṭiccasamuppāda), die spezielle, besondere Bedingtheit (idapaccayatā).

Wenn Beobachtung sich selbst zuwendet, wenn der „Beobachter“, das „Subjekt“ versucht, sich selbst zu sehen, treten Widersprüche auf. Ein Aspekt ist das Phänomen, dass sich der Beobachter immer auf die nächst höhere reflexive Ebene „verdrückt“, wenn er sich beobachtet fühlt (siehe die Betrachtungen auf Seite 110). Wir können versuchen, den Beobachter als „vergängliche geistige Prozesse“ noch so clever zu analysieren – derjenige, der analysiert, ist schon wieder entwischt. Das hatten wir bereits bei der Erörterung der Kontemplationen und bei „Name&Form“ angesprochen. Genau hier versagt die weltliche Phänomenologie. Genau hier setzt die besondere Bedingtheit ein.

Im Kapitel „Anwesenheit“ wurde schon festgehalten, dass sich Bewusstsein so unabhängig anfühlt. Zu diesem Aspekt sagt die Lehre von der besonderen Bedingtheit: „Nein, so ist es aber nicht!“

Noch mal anders ausgedrückt: Das Prinzip der speziellen Bedingtheit gilt überall, in allen Bedingungszusammenhängen. Das heißt, jede Verknüpfung „X-bedingt ist" folgt der Anfangsbedingung, die ja als solche die Bedingung für alles Folgende ist. Und diese Bedingung lautet „Gestaltungen-bedingt". Das heißt, jede Verknüpfung, also jedes abhängig entstandene Ding, ist Gestaltungen-bedingt. Und als was ist jedes dieser Dinge bedingt? Na, als Leiden natürlich! Darum geht es ja hier in der zweiten edlen Wahrheit.

Das bedeutet: Solange die Wahrheit vom Ursprung von Leiden nicht gesehen wird, wird jeder Zusammenhang und das komplette Prinzip des Ursprungs von Leiden falsch oder vielmehr *gar nicht* gesehen. Mit anderen Worten: Unwissenheit durchdringt alles. Es gibt keine Möglichkeit, die Struktur irgendwo, an irgendeiner Stelle mit noch so viel Achtsamkeit zu knacken.

Das klingt nicht schön, nicht sehr ermutigend. Die einzige Hoffnung besteht darin, die Lehre des Buddha mit Vertrauen anzunehmen, einschließlich der Erkenntnis: „Ich weiß eigentlich noch nicht einmal, dass ich nichts weiß." Jeder Versuch, mit den eigenen Ressourcen, der eigenen Schläue, mit Binsenweisheiten oder platten Erklärungen ein Problem zu lösen, das alles Dasein umfasst, ist zum Scheitern verurteilt. Aber weil der Buddha gesagt hat, dass es möglich ist, versuchen wir es mit seiner Anleitung trotz alledem.

Fassen wir die Eigenschaften von paṭiccasamuppāda zusammen:

1. Abhängiges Entstehen ist, wie jede Bedingtheit, eine zeitlose *konditionale* Struktur, keine *kausale* Abfolge von Ursache und später eintretender Wirkung.

2. Die jeweilige Bedingung ist allgemeiner als das dazugehörige bedingte Ding. Das bedingte Ding wird wiederum zur Bedingung für das nächst speziellere Ding. Im Grunde geht es um ein und dasselbe Ding auf unterschiedlichen Ebenen der Verallgemeinerung: Leiden.

3. Die *besondere* Bedingtheit beinhaltet, dass sie nicht gesehen werden kann, solange sie besteht. Das mag uns gegen den Strich gehen und auf falsche Fährten bringen, was aber wiederum Teil davon ist.

Das existenzielle Drama

Ein Beispiel für die Gesetzmäßigkeit gewöhnlicher Bedingtheit:

Sonnenschein-bedingt ist Helligkeit, Helligkeit-bedingt ist Buch-schreiben-können, Buch-schreiben-können-bedingt ist dieses-Buch-schreiben-können. Dieses-Buch-schreiben-können-bedingt schreibe ich dieses Buch.

Die Bedingung ist jeweils allgemeiner als das Bedingte. Sonnenschein-bedingt ist ja zum Beispiel auch Wärme. Helligkeit-bedingt ist auch Buch-*lesen*-können. Buch-schreiben-können-bedingt könnte ich auch ein anderes Buch schreiben.

Aber alle Glieder sind Sonnenschein-bedingt, zum Beispiel: Sonnenschein-bedingt ist dieses-Buch-schreiben-können. Wenn Sonnenschein aufhört, hört alles andere auch auf, einschließlich des zeitlichen Abzweigens: Ich muss dann aufhören zu schreiben.

All das ist nur gewöhnliche Bedingtheit, weil der Buchschreiber hier nicht als Teil einer Struktur vorkommt, die etwas über den Buchschreiber selbst aussagt.

Jetzt wenden wir diese Gesetzmäßigkeiten der Gesetzmäßigkeit an und betrachten die zweite edle Wahrheit im Detail. Wie der Bodhisatta Vipassī beginnen wir „von hinten".

Der zeitliche Aspekt, also all die Leidensdinge, die da berühren können, *die Handlung* des existenziellen Dramas, wurde schon im Kapitel über die erste edle Wahrheit behandelt. Die jeweilige *Situation*, in der diese Leidens-Dinge tatsächlich berühren *können*, ist das Zur-Welt-Kommen. Es ist die konkrete, speziellste Ebene – die Szene, *in der* die Handlung spielt.

Im Moment komme ich als bücherschreibender Mönch zur Welt. In dieser Situation schreibe ich ein Buch. Wohlgemerkt, ich bin nicht zur Welt *gekommen*, sondern zur Welt *kommend*.

Zugegeben, in dieser konkreten Situation des Bücherschreibens – in dieser „Geburt" – berührt mich nicht sehr viel Kummer, Jammer,

Schmerz, Gram und Verzweiflung, aber das Damokles-Schwert von Altern und Tod ist immer da. Das ist ein gewisser Makel, ein gewisser Mangel. Eigentlich ist es ein erheblicher Mangel.

Zur-Welt-Kommen ist auch ein Zur-Welt-Bringen. Es ist genau dieser Mangel, der zur Welt gebracht wird. Von Jean-Paul Sartre haben wir ja bereits erfahren, dass ein fühlendes Wesen erforderlich ist, damit ein Mangel zur Welt kommen kann. Dieser Mangel ist letztendlich das Wesen selbst. Ihm fehlt die objektive, dauernde, unabhängige, unbedrohte Existenz.

Zur-Welt-Kommen ist nur möglich, weil Dasein ist. Dasein ist die allgemeine Möglichkeit des konkreten Zur-Welt-Kommens. Es ist die Bühne, auf der zum Beispiel ich als bücherschreibender Mönch meinen Auftritt, mein Zur-Welt-Kommen habe. Es ist die Bühne, auf der das Drama des jeweiligen konkreten Leidens spielt.

Die Bühne des Daseins ist ein Ort – der Ort, an dem Sein ist, nämlich „da“. Da ist hier und dort und dazwischen. Dies ist die Bühne des Leidens im Allgemeinen. Dasein ist in der Tat „die Bretter, die die Welt bedeuten“. Ohne diese gibt es kein Zur-Welt-Kommen, keine Szene, in der irgendwelches spezielles Leiden seinen Auftritt haben kann.

> Sobald du, Bāhiya, nicht da bist, dann bist du weder hier noch dort noch zwischen beiden Enden. Das eben ist das Ende von Leiden.
>
> Siehe *Wo ist Hier?*

> Nibbāna ist Aufhören von Dasein.
>
> Siehe *Wahrheit und Wirklichkeit*

Ergreifen ist die Bedingung für die Bühne. Es geht aber in erster Linie nicht um die Bretter, aus denen die Bühne gebaut ist, sondern um das Theater, das auf der Bühne aufgeführt werden kann. Auch konkrete Dinge können und müssen ergriffen werden, um den Platz zu schaffen, auf dem das Drama der Existenz inszeniert werden kann. Aber es geht doch in erster Linie um die allgemeine Möglichkeit,

etwas auf die Bühne zu bringen. Ergreifen ist diese Möglichkeit. Es ist die Voraussetzung für ein Theaterstück – die Identifikation mit einer Rolle. Die Rolle besteht aus *dem* Wünschen und *den* Wünschen, aus Ansichten, Gewohnheiten&Aufgaben und Selbstbildern.

Ich identifiziere mich mit all dem materiellen und nicht materiellen Krempel eines bücherschreibenden Mönchs, der beweist, dass ich das tatsächlich bin. In erster Linie aber, wie erwähnt, ist es der Glaube an das Bild, das ich von mir selbst habe.

Wenn wir versuchen, eine derartige Analyse nachzuvollziehen, einer Situation, die wir noch nicht einmal wirklich sehen können, dürfen wir nie aus dem Blick verlieren, dass es keine Dinge sind, die nacheinander ablaufen. Also nicht: „Erst ist Ergreifen, dann Dasein, dann Zur-Welt-Kommen." Sondern: Es ist eine Struktur. Alles ist zugleich hier&jetzt anwesend.

Der Zusammenhang von Ergreifen als Möglichkeit für Dasein im Allgemeinen und Dasein als Möglichkeit für das konkrete Zur-Welt-Kommen ist das existenzielle Drama. Aus der Sicht eines Erwachten, wohlgemerkt. Der Nicht-Erwachte sieht es umgekehrt: „Ich bin mein Seinsgrund. Und wenn hier einer etwas ergreift, dann bin ich das!"

Jetzt wird ersichtlich, warum der Buddha die Frage nach einem „Selbst" nicht beantwortet hat: „Gibt es ein Selbst oder nicht?"[ii] Es wäre sinnlos gewesen, eine falsche, gegenstandslose Frage zu beantworten. Die Antwort wäre immer falsch verstanden worden. Alles, was sich dazu sagen lässt und was der Buddha auch gesagt hat, ist: „Der Glaube an ein Selbstbild ist abhängig entstanden." Wovon ist dieser Glaube und das Ergreifen dieses Glaubens abhängig? Von Begehren.

ii Populärbuddhistische Autoren behaupten manchmal, der Buddha habe gesagt: „Es gibt gar kein Selbst." Oder schlimmer: „Ich existiere gar nicht wirklich." Vermutlich kann ich mir einen Kommentar dazu an dieser Stelle bereits sparen.

Den Mangel beheben wollen

Die Analyse von Begehren im Text der Lehrrede fragt, *wo* Begehren entsteht und sich niederlässt. Das ist nicht die Frage, *was* Begehren begehrt. Es geht um das „Betätigungsfeld" von Begehren, und das ist gleich zweimal Alles – „in ganzem Umfang" (die sechs inneren und äußeren Gebiete) kombiniert mit „in jeder Hinsicht" (Gefühl, Wahrnehmung, Beabsichtigung, Gedanken).

Und *was* begehrt Begehren? In manchen Lehrreden, wie zum Beispiel am Anfang dieses Kapitels zitiert, wird nur „Dasein" genannt. Im Satipaṭṭhāna Sutta und an vielen anderen Stellen wird Begehren, das im Prinzip *immer* Begehren nach Dasein ist, detaillierter aufgezeigt: Es handelt sich um Begehren nach Wünschen, Begehren nach Dasein, Begehren nach Daseinsmöglichkeit – kāmataṇhā, bhavataṇhā, vibhavataṇhā.

Wahrscheinlich traut sich an dieser Stelle schon niemand mehr einzuwenden: „Heißt es nicht »Begehren nach Dasein, Begehren nach *Nicht-Sein*, Begehren nach *Sinnesvergnügen*«?"

So „heißt es" oft, ist aber falsch. Die sprachlichen Gründe, warum es eine falsche Übersetzung ist, stehen im Glossar. Wir abgehangenen Phänomenologen fragen uns einfach nur: „Kann ich Nicht-Sein überhaupt begehren?" Und wir stellen fest, wenn wir wirklich phänomenologisch vorgehen, dass wir uns Nicht-Sein nicht einmal *vorstellen* können, ganz davon zu schweigen, es zu begehren! Selbst ein potenzieller Selbstmörder will nicht das Nichts, sondern etwas, das *anders* ist als dieses hier.

„Nichts an sich" lässt sich nicht denken oder wünschen. Phänomenologisch gesehen ist „Nichts" immer der Hintergrund *zu Etwas* – das, was dieses Etwas *nicht ist,* dessen *Verneinung*.[157] Auf Buddhistisch sagen wir „Leerheit" dazu. Diese ist immer leer „von etwas", wie wir lesen konnten, als wir uns mit der Frage beschäftigt haben, ob alles 1 ist. Leerheit ist der allgemeinere Hintergrund, der leer ist von dem spezielleren Ding.

Damit habe ich praktisch schon verraten, wie *vibhava* zu verstehen ist: Es ist der Hintergrund zu *diesem* anwesenden Dasein, das, was dieses Dasein nicht ist, aber *sein könnte – mögliches* Dasein, also Daseinsmöglichkeit. Dass wir *so etwas* begehren, können wir wohl nur allzugut nachvollziehen. Wir sind uns doch ständig voraus, wir ent-werfen uns ständig auf Möglichkeiten hin, wie Heidegger es ausdrückt. Richtig, es ist *ständig* so, es ist ein *Zustand*.

Begehren, Wünschen, Ergötzen, Erfreuen und ähnliche Begriffe beziehen sich in der Buddhalehre nicht unbedingt auf angenehme Dinge, auf Wohlergehen.

> Derart in Zu- und Abneigung verwickelt *ergötzt** er sich an Gefühl, welches Gefühl er auch fühlen mag – *ob angenehm oder schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm* –, er heißt es willkommen und hält sich daran fest. Ihm, der sich an diesem Gefühl ergötzt, der es willkommen heißt, daran festgehalten stehen bleibt, entsteht *Erfreuen**. Erfreuen in Bezug auf Gefühle ist Ergreifen. Dieses-Ergreifen-bedingt ist Dasein, Dasein-bedingt ist Zur-Welt-Kommen, Zur-Welt-Kommen-bedingt treten Altern, Tod, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung ins Dasein. So ist der Ursprung dieses ganzen Haufens von Leiden.[158]
>
> M 38

Die meisten Leser kennen vermutlich Menschen, die es irgendwie gut finden, sich selbst Schmerz zuzufügen. Und in gewisser Weise identifizieren wir alle uns auch mit unangenehmen Dingen. „Ich bin ein chronisch Kranker. Ich bin ein Versager. Ich bin ein Arbeitsloser. Das ist es, was ich bin." Wie oft schon habe ich den Satz gehört: „Ich brauche meinen Zorn, damit ich mich lebendig fühle."

Unangenehmes, Schmerzhaftes ist besser als die Qual der Daseinslücke oder des „Terrors undefinierten Seins", wie ein anderer phänomenologisch veranlagter Mönch es genannt hat.

> Wenn wir die Natur des Erlebens irgendeines Phänomens erforschen, bemerken wir vielleicht, wenn das Gefühl der Identität erscheint – ein „Ich", das sich fürchtet, ein „Ich", das verliebt ist, ein „Ich", das ein Problem zu lösen hat – etwas im Herzen „mag" dieses Gefühl. Selbst bei einem unangenehmen Zustand wie etwa Ärger oder Furcht ist das Gefühl von „Ich bin", das Gefühl eines definierten Seins, etwas das der Geist erfasst und genießt. Ein Gefühl tiefer Befriedigung taucht auf, selbst wenn das Erlebnis äußerlich angeblich „unerwünscht" ist, wie etwa ein Problem, eine Schwierigkeit oder ein Kampf. Etwas im Herzen sagt: „Puh! Nun habe ich etwas, um zu *sein!*"[159]
>
> Amaro Bhikkhu

Genau danach trachtet Begehren, es ist Begehren nach einem *definierten Sein*. Begehren ist das Bestreben, eine Lücke, einen Mangel zu beheben, aber der Mangel entsteht erst durch das Begehren, einen Mangel zu beheben. So wundert es nicht, dass wir eben auch nach unangenehmen Dingen begehren können. All das ist „in der Welt interessant und ansprechend". Ganz allgemein gesagt begehren wir nach Begehren.

> Begehren nach Formen … Klängen … Gerüchen … Geschmäcken … Berührbaren … Dingen ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Begehren will in erster Linie, dass es etwas zu begehren gibt. Erst am Ende der Struktur steht etwas Konkretes, das dann ergriffen werden kann. Begehren nach Begehren nach etwas Bestimmtem. Begehren will für Dasein sorgen.

Das Sorgen *für* Dasein hat eine Kehrseite, die Sorge *um* Dasein: Angst. Angst ist bedrohtes Begehren. Ganz tief unten lauert die Angst davor, dass es keinen Grund zur Angst geben könnte. Das ist der Terror des undefinierten Seins, also eigentlich Angst *um* ein

definiertes Sein. Etwas spezieller ist die Angst um das Angst-haben-Können: die Angst vor dem Tod. Die Angst um die Existenz braucht aber, ebenso wie das Begehren, am Ende etwas Konkretes. Etwas wovor sich die Angst fürchten kann. Angst *um* das Dasein ist die Mutter (oder Bedingung) jeglicher Art konkreter Angst *vor* etwas.

Deshalb werden Gründe für Angst *vor etwas* gefunden, erfunden, ergriffen; damit die Angst *um etwas* ihre „Daseins"-Berechtigung hat.

„Brauchen *wir* eigentlich eine Daseinsberechtigung? Und warum begehren wir denn überhaupt, da zu sein? Wir sind doch schon da!"

Wir sind nicht so da wie ein Stein ein Stein ist – ein Elementehaufen, der sich verändert, aber nichts dagegen einzuwenden hat, weil er sein Vorhandensein nicht reflektiert. Aber ich bin Ich, immer nur als Versuch, das zu sein, was „ich bin". „Ich bin" ist ewig. Und „ich bin" ist bereits ein Widerspruch, weil das Objekt zu „bin" fehlt. Darum

begehre ich ein Objekt, etwas, das ich bin, wie zum Beispiel der Körper. Ich begehre mein Dasein als Körper, so wie er ist. Aber dann „ist" ich der Körper, das Objekt. Dann „bin" ich nicht mehr (ich). Schon wieder ein Widerspruch! Und außerdem – der schlimmste Widerspruch: Ich kann gar nicht der Körper sein, weil der Körper bei weitem nicht so ewig ist, wie „ich bin".

Der Durst nach Dasein kann mit dem, was ist, nie gestillt werden. Begehren ist eine endlose und unerfüllbare Suche. Einerseits begehre ich das, was ich bin, andererseits begehre ich das, wonach ich suche, was ich sein könnte, mögliches Dasein, etwas anderes *Werden*. Oder genauer ausgedrückt: Ich begehre, dass es etwas geben soll, wonach ich suchen kann.

Begehren nach Dasein schwankt ständig zwischen diesen zwei Polen des anwesenden, gegenwärtigen Daseins und des abwesenden, möglichen Daseins (der anwesenden *Daseinsmöglichkeit*) hin und her. Das können wir anhand von Dingen besonders gut beobachten, die unsere Existenzgrundlage sind, wie zum Beispiel Essen.

Begehren macht sich ja auch an Gedanken über Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcke, Berührbare und Dinge fest, wie wir aus der Lehrrede erfahren haben. Also, wenn wir das nächste Mal mit Freunden beim Essen zusammensitzen, passen wir doch einmal auf, wie oft unser Dasein zwischen „Essen-hier&jetzt" und dem „was wir essen *könnten*" hin und her schwankt.

Es ist ein Spannungsfeld, das da zwischen Begehren nach Dasein und Begehren nach Daseinsmöglichkeit (oder Anderssein, Werden) besteht. Beides sind Aspekte des allgemeinen Daseinsbegehrens. Welcher Aspekt mehr Gewicht erhält, liegt an einem dritten Aspekt des Daseinsbegehrens, der nach dem trachtet, was jeweils mehr Kitzel, mehr Spannung verspricht, intensiver da sein lässt.

Spannung

Der dritte Aspekt von Begehren – kāmataṇhā – wird meist mit „Begehren nach Sinnesvergnügen, nach Sinneserleben oder nach Sinnlichkeit“ übersetzt. Mir ist das immer irgendwie „asymmetrisch“ vorgekommen, wie das fünfte Rad am Wagen (oder das dritte Rad am Fahrrad), etwas „neben“ dem Paar der Gegenstücke bhavataṇhā und vibhavataṇhā.

„Begehren nach Sinnes*vergnügen*“ haben wir bereits ausgeschlossen. Begehren richtet sich auch auf ganz und gar nicht vergnügliche Dinge. Nachdenkliche Menschen haben sich vielleicht schon gefragt: „Warum wird in den Lehrreden kein Begehren nach Glück, nach Zufriedenheit, nach Wohlerfahrung genannt? Sukhataṇhā gibt es in der Buddhalehre anscheinend nicht.“

Außerdem könnten wir uns wundern: „Sinneserleben ist doch in Dasein enthalten. Warum muss es extra genannt werden? Und Sinnlichkeit ist ja noch spezieller, viel zu speziell für so etwas Fundamentales wie Dasein.“

Wörtlich bedeutet *kāma* „Wünschen“. Wünschen ist immer und ganz allgemein ein Vergleichen von dem, was ist, und dem, was sein könnte, verbunden mit der Absicht nach einer Zustandsveränderung. Im Zusammenhang mit Begehren ist es der Wunsch nach mehr. Begehren nach tatsächlichem Dasein reicht nicht, um die Daseinslücke zu füllen.

Begehren nach Wünschen vergleicht das Begehren nach tatsächlichem und nach möglichem Dasein. Es richtet sich auf das Spannungsgefälle zwischen den beiden. Bestünde Daseinsbegehren nur aus Begehren nach dem, was vor dem Hintergrund des Möglichen da ist, wäre die Struktur statisch. Begehren kann aber nicht so verharren, wie vermutlich aus dem bisher Gesagten klar ist. Es muss suchen. Begehren nach Wünschen will Abwechslung, Spaß, Spannung.

Das Wort „Spannung“ hat im Deutschen drei Bedeutungen:

1. etwas Anregendes, 2. Konflikt, 3. Gefälle, Unterschied, Potenzial.

Alle drei sind mit *Wünschen* gemeint. Ein paar Beispiele hierzu:

1. Das Anregende liegt nicht im Gewünschten, sondern im Wünschen selbst! Mit dieser Erkenntnis lässt sich das Phänomen des *Shopping* verstehen. Das Glück liegt nicht im gekauften Gegenstand, sondern in der gespannten Erwartung, dass sich hoffentlich etwas finden lässt, was sich wünschend shoppen lässt, egal was.

2. Konflikt entsteht durch Wünschen, wenn sich die eigenen Wünsche mit den Wünschen anderer kreuzen oder wenn die eigenen Wünsche im Konflikt mit dem Erreichbaren liegen. Wünschen an sich ist Konflikt mit dem, was ist. Die Spannung im Spielcasino, wenn die letzten Taler auf dem Roulettetisch zum Einsatz kommen, ist mit Sicherheit anregend. Hört jemand, der einen ordentlichen Betrag gewonnen hat, auf zu spielen? Nein, denn es geht nicht um den Gewinn, sondern um den Konflikt, die Reibung – das Nervenaufreibende.

3. Das Gefälle zwischen dem, wo Wünschen hinwill (das Wünschenswertere) und dem, wovon Wünschen sich entfernen will (das weniger Wünschenswerte), ist eine Art von Energie, die auf allen Ebenen des Erlebens auftritt. Es ist das Potenzial für Bewegung, das Gegenteil von Ruhe.

Bemühen wir noch mal das Beispiel[160] von der Tafelrunde. Selbst das erlesenste Essen ist einfach nur das. Ein Geschmackserlebnis kommt und geht. Die Möglichkeit eines anderen Daseins ist noch nicht sehr aufregend, denn der Hintergrund ist ja „automatisch" mit dabei – etwa, dass auch andere Gerichte auf der Speisekarte stehen. Erst die wünschende Zuwendung zu einer dieser Möglichkeiten, die eventuell zum Tatsächlichen werden könnte, macht das Erlebnis im Feinschmeckerlokal prickelnd.

Es geht gar nicht darum, dass ein anderes Gericht leckerer ist. Die *Möglichkeit von etwas anderem* ist lecker. Begehren nach Wünschen überdeckt die Langeweile – nicht des Essens, sondern des Begehrens. Es macht Begehren intensiv, lässt „lebendig" fühlen, weil es dem begehrten Dasein Intensität verleiht.

Spannung und Aufregung hat immer etwas mit Bedrohung zu tun. Aufregende, potenziell gefährliche Situationen sind bestimmt nicht wohltuend. Dennoch suchen wir sie auf, weil wir den Nervenkitzel wollen. Nervenkitzel ist eine gezähmte Form der Angst, also selbst ein Aspekt von Begehren. Die Zähmung besteht darin, dass wir davon ausgehen, dass es gut ausgeht. Sonst wäre Begehren nach Wünschen kein Teil von Daseinsbegehren.

Selbst wenn es nur ein spannender Film ist, den wir uns ansehen, sind wir als Zuschauer „bedroht", weil wir uns mit dem Helden identifizieren oder imaginär in dem Streifen mitspielen. Ein spannender Film erhält seine Spannung durch die Vielzahl der Möglichkeiten, die dem Helden zustoßen könnten. Darum ist der Film beim zweiten Ansehen nicht mehr spannend, weil die Möglichkeiten in jedem Moment zu nur *einer* werden – eine lediglich bevorstehende, gerade mal noch abwesende Gewissheit.

Die Rolle, die kāmataṇhā in der Triade des Begehrens spielt, also warum wir das „tun", besteht darin, das begehrte Dasein so intensiv und begehrenswert wie möglich erscheinen zu lassen, als einen Zustand, der „ewig dauern" könnte (das ist z. B. die Illusion beim Sex). Aber genau diese Rolle hält die Dynamik zwischen Dasein und Daseinsmöglichkeit in Schwung. Deswegen gibt es nichts auf ewig Begehrenswertes, wie schon der „Münchner im Himmel"[161] feststellen musste. Manna und Frohlocken auf ewig? Die reine Hölle.

Die Unruhe, den Kitzel, die Aufregung und Spannung dagegen betrachten wir auf verdrehte Weise als eine Art von Glück: das Glück des Wünschens, kāmasukha. Es wird uns nochmal im Zusammenhang mit der vierten edlen Wahrheit begegnen.

Nachdem wir nun geklärt haben, was mit „Wünschen" (kāma) gemeint ist, können wir bei der Übersetzung „Begehren nach Wünschen" bleiben. Aber wir merken uns die weitere Bedeutung von *kāma*, weil das Wort auch beim Wünschtrieb (kāmāsava), Wünschwillen (kāmacchanda), bei den Strängen des Wünschens (kāmaguṇa) und beim Ergreifen von Wünschen (kāmupādāna) vorkommt. Immer geht es um Spannung, nie um Wohlergehen.

Mangelhaftes Erleben

Die Scholastik und Meditationssysteme, die auf ihr beruhen, sind sich einig: „Mit viel Achtsamkeit lässt sich die Kette des abhängigen Entstehens brechen und zwar zwischen Gefühl und Begehren. Das schaffen die Yogis, wenn sie achtsam auf jedes Gefühl die Reaktion auf jegliches Gefühl loslassen."

Schön wär's, aber daraus wird aus zwei Gründen nichts:

1. Niemand kann die Kette zwischen Gefühl und Begehren brechen, weil es keine Kette ist und weil es kein Dazwischen gibt. Es ist kein zeitlicher Ablauf. Da findet keine „Reaktion auf Gefühl" statt, die man unterbinden könnte. Die Reaktion auf Gefühl, die es ja tatsächlich gibt, „gehört" in den „zeitlichen Anhang" des abhängigen Zusammenentstehens. Die Reaktion auf Freud und Leid ist Teil des Dramas, mit dem wir zur-Welt-kommend uns selbst inszenieren.

2. Wenn wir „Reaktion" strukturell als „das Bedingte" auffassen wollen, können wir sagen, Begehren *ist* die Reaktion auf ein mangelhaftes Erleben. Selbst wenn wir dem Mangel gegenüber gleichmütig sein könnten – sobald wir etwas als mangelhaft empfinden, haben wir den Mangel schon „zur Welt gebracht", da *haben wir bereits reagiert.*

Wie hat der Buddha dieses mangelhafte Erleben im Bedingungszusammenhang dargestellt? Sehen wir uns den noch fehlenden Rest des zwölfgliedrigen Beispiels für abhängiges Entstehen bzw. für den Leidensursprung an: die Strecke von Bewusstsein „bis" Gefühl. Bewusstsein ist im Fall der unwissenden, leidenden Wesen von Gestaltungen bedingt.

Bewusstsein oder Anwesenheit ist die Bedingung dafür, dass Name&Form, das Anwesende, *anwesend sein, existieren kann.* Und Name&Form ist die Bedingung für Bewusstsein (siehe Kapitel „Anwesenheit"). Ohne etwas Anwesendes kann es auch keine Anwesenheit geben – daher sind Bewusstsein und Name&Form voneinander abhängig. Zusammen sind sie das Erleben allgemein. Außerhalb davon gibt es kein Erleben (siehe Kapitel „Zusammenhänge").

Und dieses Erleben ist Gestaltungen-bedingt. Aber wir sehen es mal wieder umgekehrt: „Erleben steht doch als *Hintergrund* hinter Allem!“ Wir sehen es umgekehrt, *weil* es Gestaltungen-bedingt ist, bedingt durch Bedingungen, die nicht als solche, sondern als Bedingtes gesehen werden.

Dasselbe gilt für „Bewusstsein/Name&Form-bedingt ist das sechsfache Gebiet“. Gewöhnliche Phänomenologie sagt, dass die sechs Sinne das Erleben bedingen – „Ich sehe, höre, rieche, schmecke, taste doch! Ich bin doch der, der über allem Erlebten steht.“[jj] Buddho-Phänomenologie sagt, dass es die Verzweigung in sechs Gebiete nur geben kann, wenn es Erleben im Allgemeinen gibt. Aber Bewusstsein, das abhängig von den Gebieten entsteht, zum Beispiel Sehbewusstsein, ist spezieller als „Bewusstsein im Allgemeinen“.

Dieser Zusammenhang „fehlt“ in manchen Formeln des abhängigen Zusammenentstehens. Aber eigentlich fehlt nichts, weil es ja nur ein Scheibchen aus der überall gleichen Struktur ist. Es spielt keine Rolle, ob wir sagen „Unwissenheit-bedingt ist Leiden“ oder „Gestaltungen-bedingt ist Leiden“ oder „Begehren-bedingt ist Leiden“ und so weiter. Es sind unterschiedliche Aspekte, die auf unterschiedliche Weise als Werkzeuge zum Verständnis des Gesamtzusammenhangs genutzt werden können, je nach Veranlagung des jeweiligen Befreiung suchenden Menschen.

> Abhängig von Auge und Formen entsteht Augenbewusstsein. Das Zusammentreffen der drei ist Kontakt. Kontakt-bedingt ist Gefühl. Gefühl-bedingt ist Begehren. [Und so für die fünf anderen Gebiete.][162]
>
> M 148

Diese Lehrrede sagt uns, dass Kontakt nicht einfach nur das Zusammentreffen des Auges mit seinem Objekt ist, wie oft „erklärt“ wird, sondern es ist das „Engagement im Erleben“ oder das „Anstupsen“.

jj Fairerweise muss gesagt werden, dass Heidegger und Sartre schon gemerkt haben, dass damit etwas nicht stimmt, nur ging es von da aus nicht recht weiter.

„Hoppla, da ist etwas – und mit diesem Etwas stimmt etwas nicht!“ Diese Berührung wird als angenehm, schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm qualifiziert. Gefühl ist das qualifizierte Erleben, das Schwanzende der allgemeinen Erlebensstruktur.

> Freund Visākha, dem angenehmen Gefühl *liegt der Drang* zum Reiz *zugrunde**, dem schmerzhaften Gefühl liegt der Drang zum Widerstand zugrunde, dem weder-schmerzhaft-noch-angenehmen Gefühl liegt der Drang zu Unwissenheit zugrunde.[163]
>
> M 44

Dementsprechend „reagiert“ Begehren. Ist es angenehm, dann ist Begehren nach aktuellem Dasein dominant. Ist es unangenehm, überwiegt Begehren nach Daseinsmöglichkeit, Anderswerden. Ist es neutral, tritt Begehren nach Wünschen in den Vordergrund. Das ist jetzt natürlich eine vereinfachte Darstellung, weil wir uns ja auch an unangenehmen Dingen ergötzen können.

Worauf reagiert denn Begehren? Erleben in seiner allgemeinen Form und in jeder speziellen Ausprägung ist Gestaltungen-bedingt, das heißt, alles ist immer umgekehrt! Das tatsächlich Bedingte, Zeitliche wird als nicht zeitliche Bedingung gesehen, als ewiger Hintergrund – als „Selbst“. Doch das Erleben, allgemein oder speziell, gibt keine Antwort auf „Aber wer?“.

Genau das ist das Mangelhafte am Erleben, die Lücke. Es ist das, was nicht stimmt, wenn angestupst wird. Der Mangel tritt bei Gefühl deutlich hervor. Es ist das Fühlen der Daseinslücke: Im Erleben ist kein Selbst zu finden. Es muss begehrt werden.

Das erklärt auch die ständig zerrende Tendenz, Zeitlichkeit in den Versuch, paṭiccasamuppāda zu verstehen, hineinzubringen und damit zugleich den „Versucher“ aus der Zeitlichkeit zu entfernen. Auf der Anfängerstufe heißt das: „Erst bin ich da, und dann suche ich mir etwas zum Erleben.“ Die „Fortgeschrittenen“ formulieren es so: „Erst kommt Kontakt, dann Gefühl, dann reagieren wir darauf … halt, nein, dann reagiert Begehren darauf und dann wird etwas ergriffen.“

Aber es gibt kein „erst“ und „dann“, kein Nacheinander. Es ist eine *Struktur* des Leidensursprungs, die nicht an einer bestimmten Stelle durch einen besonders genialen Trick geknackt werden kann.

Anfangslos

Die ganze Malaise aus mangelhaftem Erleben, dem vergeblichen Versuch, den Mangel zu beheben, mit Identifikation und dem Zur-Welt-Kommen im Leiden, ist die spezielle Bedingtheit. Sie hat ebenfalls eine Bedingung: Nicht sehen, dass es so ist. Unwissenheit. Ist das die erste Bedingung, der absolute Daseinshintergrund?

> Mit dem Ursprung der Triebe ist der Ursprung von Unwissenheit, mit dem Aufhören der Triebe ist das Aufhören von Unwissenheit … Es gibt, Freunde, diese drei Triebe: Wünschtrieb, Daseinstrieb, Unwissenheitstrieb. Mit dem Ursprung von Unwissenheit ist der Ursprung der Triebe, mit dem Aufhören von Unwissenheit ist das Aufhören der Triebe.[164]
>
> M 9

Unwissenheit ist durch Triebe bedingt und die Triebe durch Unwissenheit. Unwissenheit ist Nicht-Erkennen der vier edlen Wahrheiten. Die zweite davon ist eine Struktur, die von Unwissenheit abhängt. Also ist Unwissenheit ein Nicht-Erkennen von Unwissenheit. Kein Wunder, dass der Leidensursprung so stabil ist, dass es so schwierig ist, dem Leiden zu entkommen.

> Ein erster Anfang von Unwissenheit ist nicht zu erkennen, etwa: „Vor diesem gab es keine Unwissenheit, danach trat sie ins Dasein.“ Auch wenn das so gesagt wird, ist zu erkennen: „Speziell bedingt ist Unwissenheit.“ Und ich sage auch, dass Unwissenheit mit Nahrung ist, nicht ohne Nahrung.“[165]
>
> A 10. 61

Was passiert, wenn Unwissenheit die Nahrung entzogen wird?

Die Lehrrede – *Analyse der Wahrheit vom Aufhören*

Und was, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Aufhören von Leiden? Es ist das *restlose Aufhören-durch-Entreizung** eben dieses Begehrens, sein Aufgeben, sein Loslassen, die Befreiung davon, das Nicht-Anhaften daran.

Dieses Begehren aber, ihr Bhikkhus, wo wird es überwunden, wo hört es auf? Was in der Welt interessant und ansprechend ist, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Und was ist in der Welt interessant und ansprechend? Das Auge ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf. Das Ohr ... die Nase ... die Zunge ... der Körper ... der Geist ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Formen ... Klänge ... Gerüche ... Geschmäcke ... Berührbare ... Dinge .../ Augenbewusstsein ... Ohrbewusstsein ... Nasenbewusstsein ... Zungenbewusstsein ... Körperbewusstsein ... Geistbewusstsein .../ Augenkontakt ... Ohrkontakt ... Nasenkontakt ... Zungenkontakt ... Körperkontakt ... Geistkontakt .../ aus Augenkontakt ... Ohrkontakt ... Nasenkontakt ... Zungenkontakt ... Körperkontakt ... Geistkontakt hervorgegangenes Gefühl .../ Wahrnehmung von Formen ... Klängen ... Gerüchen ... Geschmäcken ... Berührbaren ... Dingen .../ Beabsichtigung von Formen ... Klängen ... Gerüchen ... Geschmäcken ... Berührbaren ... Dingen .../

Begehren nach Formen ... Klängen ... Gerüchen ... Geschmäcken ... Berührbaren ... Dingen ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Gedankenfassen / Nachdenken über Formen ... Klänge ... Gerüche ... Geschmäcke ... Berührbare ... Dinge ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Dies, ihr Bhikkhus, nennt man die edle Wahrheit vom Aufhören von Leiden.

11. Entgiftung

Für das Aufhören der speziellen Bedingtheit gelten dieselben Prinzipien wie bei der edlen Wahrheit vom Ursprung von Leiden, dem abhängigen Zusammenentstehen: Wenn alles zusammen entsteht, dann bricht die gesamte Struktur zusammen, sobald eine Bedingung aufhört. Anders gesagt: Aufhören folgt demselben Muster wie das Entstehen, nämlich „zusammen“:

> Aber, Udāyi, dahingestellt sei das Vorher, dahingestellt sei das Nachher, ich werde dich das Dhamma lehren: Wenn dies ist, ist dieses, mit der Entstehung von diesem entsteht dieses; wenn dies nicht ist, ist dieses nicht, mit dem Aufhören von diesem hört dieses auf.[166]
>
> M 79

Es spielt keine Rolle, ob wir sagen, „Leiden hört auf, sobald Begehren aufhört“, oder „Leiden hört auf, sobald Unwissenheit aufhört“ oder „Leiden hört auf, wenn die Triebe, die Bedingung von Unwissenheit, vernichtet sind“:

> Und was, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Aufhören von Leiden? Mit dem restlosen Aufhören-durch-Entreizung eben dieser Unwissenheit ist das Aufhören von Gestaltungen, mit dem Aufhören von Gestaltungen ist das Aufhören von Bewusstsein, mit dem Aufhören von Bewusstsein ist das Aufhören von Name&Form, mit dem Aufhören von Name&Form ist das Aufhören vom sechsfachen Gebiet, mit dem Aufhören vom sechsfachen Gebiet ist das Aufhören von Kontakt, mit dem Aufhören von Kontakt ist das Aufhören von Gefühl, mit dem Aufhören von Gefühl ist das Aufhören von Begehren, mit dem Aufhören von Begehren ist das Aufhören von Ergreifen, mit dem Aufhören von Ergreifen ist das Aufhören von Dasein, mit dem Aufhören von Dasein ist das Aufhören von Zur-Welt-Kommen, mit dem Aufhören von Zur-Welt-Kommen hören Altern, Tod, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung auf. So ist

> das Aufhören dieses ganzen Haufens von Leiden. Dies wird als die edle Wahrheit vom Aufhören von Leiden bezeichnet.[167]
>
> A 3. 62 (PTS Nr. 61)

Der Passage aus dem Satipaṭṭhāna Sutta entnehmen wir, dass Begehren genau dort überwunden wird, wo es entsteht – praktisch überall. Damit ist die Möglichkeit ausgeschlossen, dass Befreiung vom Leiden irgendwo anders als im normalen Erleben erlangt wird, etwa in einem mystischen Jenseits oder einem transzendenten Anderland. Das normale Erleben, die fünf Haufen, ist das Arbeitsmaterial:

> Was meint ihr, Bhikkhus? Ist Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein beständig oder unbeständig?
>
> – Unbeständig, ehrwürdiger Herr.
>
> – Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder Wohl?
>
> – Leidhaft, ehrwürdiger Herr.
>
> – Was aber unbeständig, leidhaft und Ding der Veränderung ist, ist das geeignet, so betrachtet zu werden: „Dieses ist mein, dieser bin ich, dieser ist mein Selbst?"
>
> – Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr.
>
> – Daher, ihr Bhikkhus: Welche Form, welches Gefühl, welche Wahrnehmung, welche Gestaltungen, welches Bewusstsein auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, niedrig oder erlesen, ob nah oder fern, für jegliche Form, für jegliches Gefühl, für jegliche Wahrnehmung, für jegliche Gestaltungen, für jegliches Bewusstsein gilt: „Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht, dieser ist nicht mein Selbst." So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden.
>
> So sehend, ihr Bhikkhus, wird ein wohlunterrichteter Edelschüler in Bezug auf Form *ernüchtert**, in Bezug auf Gefühl ernüchtert, in Bezug auf Wahrnehmung ernüch-

> tert, in Bezug auf Gestaltungen ernüchtert, in Bezug auf Bewusstsein ernüchtert. Ernüchtert werdend, wird er entreizt. Durch Entreizung wird er befreit. Im Befreiten ist das Wissen: „Befreit! Zur-Welt-Kommen ist vernichtet, der Heilige Wandel ist vollendet, es ist getan, was zu wirken war, über diesen Zustand hinaus gibt es nichts Weiteres“, so versteht er.[168]
>
> S 22. 59 (zusammengefasst)

In anderen Lehrreden dient das normale Erleben nach den Kategorien der sechs Gebiete oder der sechs Grundeigenarten als Arbeitsmaterial zum Erlangen der Weisheitssicht auf genau dieselbe Art und Weise: „Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht, dieser ist nicht mein Selbst.“

Am Anfang steht die Einsicht, dass alle fünf Haufen, alle sechs Gebiete, alle sechs Eigenarten unbeständig sind und daher nicht als Besitz taugen und nicht auf einen Besitzer deuten. Daraus resultiert die Sequenz: richtige Weisheitssicht – Ernüchterung – Entreizung – Befreiung. Es gibt auch noch andere Darstellungen dieser Abfolge.

> Hat er das Herz von diesen Dingen abgewendet, richtet er das Herz auf die todlose Eigenart: „Dies ist das Friedvolle, dies ist das Erlesene, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Vereinnahmung, die Vernichtung des Begehrens, Entreizung, Aufhören, Nibbāna.“ Wenn er da steht, erlangt er die Vernichtung der Triebe.[169]
>
> M 64

Entreizung ist der *Höhepunkt* der Praxis, die noch innerhalb der Struktur des „Gestaltungen-bedingt“ abläuft. Danach fällt die besondere Bedingtheit auseinander: Aufhören ist der *Wendepunkt* zum Ungestalteten, Nibbāna. „Aufhören“ bezieht sich auf Sein oder Funktion, das heißt, manche Dinge verschwinden, wie die Triebe, Unwissenheit und Begehren. Andere stellen ihre Funktion als Gestaltungen ein.

Weisheitssicht

Nochmal: Die ernüchternde Erkenntnis, dass die Haufen nicht zur Identifikation taugen, fängt mit dem Sehen ihrer Unbeständigkeit an.

> Form, ihr Bhikkhus, ist unbeständig, Gefühl ist unbeständig, Wahrnehmung ist unbeständig, Gestaltungen sind unbeständig, Bewusstsein ist unbeständig.
>
> Form, ihr Bhikkhus, ist Nicht-Selbst, Gefühl ist Nicht-Selbst, Wahrnehmung ist Nicht-Selbst, Gestaltungen sind Nicht-Selbst, Bewusstsein ist Nicht-Selbst:
>
> Alle Gestaltungen sind unbeständig, alle Dinge sind Nicht-Selbst.[170]
>
> M 35

Warum heißt es nicht „Alle Dinge sind unbeständig“? Weil das jeder sehen kann, dafür brauchen wir keine Bestätigung durch den Buddha. Aber Gestaltungen, die Bedingungen der Dinge, sind im Vergleich zu den unbeständigen Dingen „ewig“. Weil wir aber Dinge sehen, nicht Bedingungen, ist dies nicht nur ein schlichter Hinweis, sondern ein machtvolles Praxis-Kōan, ein Mantra, ein Lehrsatz, in dem die Essenz der Buddhalehre zum Ausdruck kommt:

> Alle Gestaltungen sind unbeständig, alle Dinge sind Nicht-Selbst.

Dinge können wir empirisch sehen. Das, was vor Augen liegt. Wir sehen ohne Probleme, dass alle beobachteten Dinge vergänglich sind. Ihre Bedingungen können wir nur dann als unbeständig sehen, wenn wir *deren* Bedingungen sehen können, wenn wir sehen, dass auch sie bedingt sind.

Wenn wir eine Bedingung als unbeständig sehen können, wissen wir automatisch, dass das von ihr bedingte Ding auch unbeständig sein muss, selbst wenn wir es empirisch nicht sehen können. Gibt es so etwas? Welches Ding können wir denn nicht sehen? Wer es vergessen hat, möge auf den Seiten 162 und 223 nachlesen, wie es ist, wenn die Beobachterin sich selbst beobachten will. Es lässt sich phänomenologisch nachprüfen:

Sie weicht immer auf die nächst höhere, „ewigere“ Ebene aus. Darum glaubt die Beobachterin an sich selbst als beständig, als von Gestaltungen unabhängig, als Selbst. Der Buddha sagt uns aber, dass dieser Glaube *doch* gestaltet ist. Was ist seine Gestaltung?

> Wie muss jemand wissen, wie muss jemand sehen, damit es für ihn die unmittelbare Vernichtung der Triebe gibt? Ihr Bhikkhus, ein unkundiger gewöhnlicher Mensch, der keinen Blick für die Edlen hat, der im edlen Dhamma nicht bewandert und geschult ist, der keinen Blick für wahre Menschen hat, der im Wahre-Menschen-Dhamma nicht bewandert und geschult ist, zieht da Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein als Selbst in Betracht. Was dieses In-Betracht-Ziehen aber betrifft, es ist eine Gestaltung. Was diese Gestaltung aber betrifft, was ist ihre Quelle, ihr Ursprung, ihre Herkunft, ihr Hervorkommen? Dem unkundigen gewöhnlichen Menschen, der von Gefühltem berührt wird, das aus Unwissenheitskontakt erzeugt ist, ist Begehren entstanden; von diesem erzeugt ist diese Gestaltung. So aber ist diese Gestaltung unbeständig, gestaltet, abhängig entstanden. Auch dieses Begehren ist unbeständig, gestaltet, abhängig entstanden. Auch dieses Gefühl, dieser Kontakt ist unbeständig, gestaltet, abhängig entstanden. Auch diese Unwissenheit ist unbeständig, gestaltet, abhängig entstanden. Für den so Wissenden, so Sehenden gibt es die unmittelbare Vernichtung der Triebe.[171]
>
> S 22. 81

„Die fünf Haufen sind mein Selbst.“ Genau diese Betrachtungsweise ist Ausdruck des Ergreifens eines Glaubens an ein Selbstbild. Wir wissen bereits: „Ergreifen-bedingt ist Dasein“. Und ich hatte behauptet, dass „Gestaltungen-bedingt“ für alle „Teile“ der besonderen Bedingtheit gilt. Hier haben wir die Bestätigung durch den Buddha: „Ergreifen-bedingt“ ist dasselbe wie „Gestaltungen-bedingt“.

Und die „Teile", die ich „mangelhaftes Erleben" genannt habe, sind ebenfalls allesamt Gestaltungen.

Die Lehrrede nennt noch weitere Betrachtungsweisen, weitere Gestaltungen, weitere Glaubensbekenntnisse: „Mein Selbst besitzt die fünf Khandhas (oder den einen oder anderen davon), mein Selbst ist in den fünf Khandhas enthalten, die fünf Khandhas sind in meinem Selbst enthalten."

Dieser Glaube an ein Selbst ist also eine Gestaltung und als solche selbst unbeständig, gestaltet, abhängig entstanden. Aber es ist nicht so einfach, das zu sehen (eine schamlose Untertreibung!). Gesetzmäßigkeit ist außer-zeitlich im Vergleich zum Ding, das dieser Gesetzmäßigkeit unterliegt. Ewig! Das ist schon schwierig genug. Aber dass etwas, das wir sowieso schon als ewig in Betracht ziehen – nämlich unser Selbst –, von Bedingungen abhängen soll … die müssten dann ja noch ewiger sein!

Die Lehrrede beschäftigt sich mit dem Ende der Praxis, mit der unmittelbaren Vernichtung der Triebe. Wer so sieht, hat die Aufgabe der zweiten edlen Wahrheit erledigt: Begehren ist überwunden. Das ist identisch mit dem völligen Durchschauen der Verstandorte der Achtsamkeit – siehe das Kapitel „Das Ende von Satipaṭṭhāna".

Harte Arbeit

Beschäftigen wir uns lieber mit dem Anfang der Praxis. Was ist der *Pfad*, dem wir folgen müssen, wenn wir schließlich bei der Vernichtung der Triebe ankommen wollen? Was müssen wir tun? Da begegnen wir wieder unserem Kraftspruch:

> Alle Gestaltungen sind unbeständig …
> Alle Gestaltungen sind leidhaft …
> Alle Dinge sind Nicht-Selbst –
> Sobald man das mit Weisheit sieht,
> ist man vom Leid ernüchtert.
> Dies ist der *Pfad* zur Läuterung.[172]
>
> Dhp 277–279

Alle Gestaltungen sind *unbeständig*. Das zu sehen, ist die Ursache für Ernüchterung. Es ist die richtige Weisheitssicht, der Auslöser für die Abfolge in Richtung Befreiung, die mit Ernüchterung beginnt. So wurde gesagt. Also muss etwas Tiefgründiges dahinterstecken. Etwas Schwieriges, denn sonst wären wir ja alle schon befreit.

Unbeständigkeit zu sehen, bereitet uns ja auch keine Probleme: Entstehen, Veränderung des Bestehenden, Vergehen und die Gewissheit, dass sich etwas ändern wird, kombiniert mit der Ungewissheit über das Wie und Wann der Veränderung. So wie es im Kapitel „Wann ist Jetzt?“ ausführlich erörtert wurde.[173 kk]

Gestaltungen sind unbeständig. Wir können Unbeständigkeit von jedem beliebigen bestimmten *Ding* in Bezug auf seinen Hintergrund sehen. Und wir können jede beliebige bestimmte Gestaltung *als* unbeständiges Ding sehen. Dazu brauchen wir eine höhere Ebene, eine Bedingung. Auch das ist machbar, denn wir haben ja schon erfahren, dass Gestaltungen ebenfalls *als Gestaltungen* gestaltet sind. Aber das zu sehen, ist schwieriger.

Alle Gestaltungen sind unbeständig. „Alle Gestaltungen“, das sind die fünf Khandhas, wie wir dem Eingangszitat des vorangegangenen Kapitels entnehmen. Und „alle Dinge“, also die Dinge, die von „alle Gestaltungen“ gestaltet und daher Nicht-Selbst sind – das sind ebenfalls die fünf Khandhas. Die Unbeständigkeit der fünf Khandhas müssen wir vor dem Hintergrund der fünf Khandhas sehen.

Das macht es praktisch unmöglich, die Gesetzmäßigkeit von „alle Gestaltungen“ phänomenologisch zu erschließen. Das Einzige, was die Phänomenologie hier tun kann: feststellen, dass etwas mit dem Dasein nicht stimmt. Und dann müssen wir der Meinung sein, dass es gut wäre, alle Gestaltungen so zu sehen, wie der Buddha es uns gesagt hat. Die folgende Lehrrede nennt ein paar Möglichkeiten, wie wir uns in Bezug auf die Wahrnehmung von Unbeständigkeit motivieren können:

kk Weil ich meine Leserschaft nicht für begriffsstutzig oder vergesslich halte, verbanne ich ab hier alle weiteren Bemerkungen zu den „Erklärungen“ der Scholastik in den Anhang.

> Ihr Bhikkhus, es reicht aus, wenn ein Bhikkhu sechs Segnungen betrachtet, um Unbeständigkeitswahrnehmung zu etablieren, nachdem er in Bezug auf alle Gestaltungen Verallgemeinerung bewirkt hat.
>
> Welche sechs? „Alle Gestaltungen werden mir als wechselhaft erscheinen und an der ganzen Welt wird mein Geist keinen Gefallen finden und von der ganzen Welt wird sich mein Geist erheben und zu Nibbāna wird mein Gemüt geneigt sein und meine Fesseln werden auf ihre Überwindung zugehen und ich werde mit dem höchsten *Samaṇatum** ausgestattet sein."[174]
>
> A 6. 102

Wohlgemerkt, diese sechs Segnungen hat der Bhikkhu noch nicht erreicht. Er *wird* dort hinkommen, wenn er die Wahrnehmung von Unbeständigkeit etabliert *hat*. Und dazu muss er erst einmal in Bezug auf alle Gestaltungen Verallgemeinerung bewirken. Wie geht das?

Um irgendeine Gesetzmäßigkeit zu verstehen, benötigen wir mindestens ein Beispiel dafür, das wir untersuchen können. Oder besser zwei.

Nehmen wir doch gleich die beiden Beispiele für Gestaltungen, die wir bereits ziemlich am Anfang des Buches kennengelernt haben: den Atem als Gestaltung des Körpers und Verzücken (pīti) als Gestaltung des Herzens.

Der Atem kommt und geht. Das ist Veränderung des Bestehenden. Dereinst wird er nicht mehr kommen. Die höhere, allgemeinere Ebene, auf der beides enthalten ist, auf der wir Vorher und Nachher vergleichen können, ist zum Beispiel die Windeigenart im Allgemeinen. Oder der Fleischklops (sarīra), der atmend, also lebendig sein kann oder irgendwann einmal nicht mehr atmend, also tot. Beides ist Körper im Allgemeinen, ein Verstandort der Achtsamkeit. Damit haben wir die Unbeständigkeit des Atems genau erfasst.

Der Atem ist eine Bedingung für den aktuell erlebten Körper. Das ist der eine Aspekt von Gestaltungen. Gestaltungen bedingen etwas,

was wir nachvollziehen können: „Es atmet *mich*."[175] Der andere Aspekt von Gestaltungen ist das vermeintliche Besitz-Sein, der damit eigentlich schon genannt ist. Noch pointierter: „Der Atem ist für mich, es ist mein Atem."

Aber weil in Wirklichkeit der Atem eine Gestaltung ist, also eine *Bedingung* für den „Besitzer" *und* den Körper, wird es fälschlicherweise so gesehen: „Der Atem ist für den Körper, der ich bin. Ich bin der Körper, was dadurch bewiesen ist, dass ich, der Körper, atme."

Sobald das durchschaut wird, verliert die Gestaltung ihre Kraft und wird zum bloßen Ding oder zur bloßen Bedingung für Körper, je nachdem, wie betrachtet wird: „Es atmet." Die Identifikation mit dem er-atmeten Körper schwindet: „Atem ist unbeständig, daher ist Körper nicht mein Selbst."

Pīti ist unbeständig. Leider! Pīti ist sehr angenehm. Die Identifikation mit etwas derart Angenehmem loszulassen, ist besonders schwierig.

> Da entstand überwältigende pīti, die sich anfühlte, als könnte ich mit einem Fingerschnippen den Berg durchstoßen, aber ich verfiel nicht der Idee, es zu versuchen, weil ich ein ausgewogenes Maß an Achtsamkeit und Weisheit besaß, die zur Kenntnis nahmen: Das ist pīti, einfach nur pīti. Ich verlor nicht so leicht die Kontrolle. Mir war klar, dass ich pīti im Griff hatte, weil egal, ob Glücksempfinden, Gleichmut oder pīti, sie alle unterliegen der Macht von aniccaṁ. Sie entstehen, dann verändern sie sich und vergehen.[176]
>
> Khemapatto Bhikkhu (Luang Pū Lā)

Der Hintergrund vor dem Verzücken kommt und geht, ist Gefühl im Allgemeinen, als Verstandort der Achtsamkeit: Mal ist es angenehm, dann wieder nicht. Wenn Verzücken vorhanden ist, verändert es sich, zum Beispiel in seiner Stärke oder Art. Dass es wieder verschwinden wird, ist gewiss. Abermals leider! Vielleicht hält es noch eine Weile an. Das ist die Ungewissheit der Veränderung.

Damit ist das Erfassen von Unbeständigkeit im Falle von pīti abgehakt.

Verzücken ist die Bedingung für den aktuellen Zustand des Herzens. Und es ist der vermeintliche Besitz – „Mein Verzücken, das Verzücken, das (zu) mir, also meinem Herzen gehört!" –, das aber in Wirklichkeit den Besitzer bedingt. Wenn das erkannt wird, heißt es: „Das ist pīti, einfach nur pīti. Pīti ist unbeständig, daher ist Herz nicht mein Selbst."

Das ist auch deswegen schwieriger als beim Atem, weil die Identifikation mit Herz stärker ist als mit Körper. Es ist schwieriger, Herz als *äußerlich* zu betrachten. (Wer kann sich 200 Seiten zurückerinnern?)

Wie viel schwieriger ist es nun, die Gesetzmäßigkeit aus diesen Beobachtungen zu erschließen: „*Alle Gestaltungen* sind unbeständig." Die Betonung liegt auf „Gestaltungen", nicht auf „unbeständig". In erster Linie geht es darum, zu sehen, dass all das unbeständige Zeugs Gestaltungen sind.

Was ist denn der Hintergrund zu Allem, also zu den fünf Khandhas, vor dem wir deren Unbeständigkeit sehen können? Es sind die fünf Khandhas. Und was sind die Dinge, die von den fünf Khandhas gestaltet werden? Abermals die fünf Khandhas. „Gestaltungen" ist so breit wie unser gesamtes Erleben. Es ist wohl ziemlich offensichtlich, dass es aussichtslos wäre, jede einzelne Gestaltung, ja, selbst jede einzelne Art von Gestaltung, auf oben beschriebene Weise zu untersuchen, um auf empirische oder statistische Weise zu einem Verständnis des Kōans zu gelangen. Unser Verstehen muss struktureller Art sein: Wenn Gestaltung, dann unbeständig. Wenn unbeständig, dann Gestaltung.

Sāmaṇera Bodhesako hat in seinem Essay „Veränderung" ein schönes Gleichnis dafür, was strukturelles Verständnis bedeutet. Weil es so humorvoll geschrieben ist, möchte ich meinen Leserinnen ein paar Auszüge daraus nicht vorenthalten.

Probleme mit Kreisen

Sie und ich hätten wohl keine Schwierigkeit, die Behauptung „alle Kreise sind rund“ zu akzeptieren. Es ist offensichtlich. Es ist in der Tat geradezu ein Pleonasmus („weißer Schimmel“). Es stimmt zwar, wir haben nicht jeden existierenden Kreis untersucht und auf seine Rundheit getestet. Es stimmt zwar, wir sind persönlich nur einem winzigen Bruchteil aller gegenwärtig existierenden Kreise begegnet (von den vergangenen und zukünftigen ganz zu schweigen). Und doch streut das nicht den geringsten Zweifel in unsere Überzeugung, dass alle Kreise in der Tat rund sind. Unsere Gewissheit ist struktureller Natur, nicht statistischer ...

Aber angenommen (wie unwahrscheinlich das auch sein mag), wir treffen auf jemanden, der – obwohl ansonsten bei Verstand und intelligent – die strukturelle Notwendigkeit der Rundheit von Kreisen nicht sieht. Wenn man ihm die Behauptung vorlegt, dass alle Kreise rund sind, wird er vielleicht trotzdem zustimmen. Schließlich hat er in seinem ganzen Leben noch keinen einzigen Kreis gesehen, der nicht so rund war, wie es nicht besser geht. Und doch wäre seine Zustimmung von anderer Natur als unsere. Für ihn wäre Zweifel immer noch möglich. Vielleicht in den Wüsten aus gefrorenem Methan auf Io oder in der enormen Schwerkraft des Schmelztiegels der Sonne, dort könnte vielleicht ein Kreis existieren, der, sagen wir mal, länglich ist. Er könnte nicht sicher sein, weil er es nicht schafft, das Prinzip zu erkennen, dass Rundheit die Bedingung für Kreise ist. Wenn Rundheit ist, sind Kreise; mit dem Entstehen von Rundheit entstehen Kreise. Wenn Rundheit nicht ist, sind Kreise nicht; mit dem Aufhören von Rundheit hören Kreise auf.

Unser Freund, der gesunden Geistes und guten Willens ist, wünscht (wie auch wir wünschen), in dieser Angele-

genheit frei von Zweifeln zu sein. Er würde gerne verstehen, wie es sein kann, dass die Rundheit von Kreisen eine Frage der Notwendigkeit und nicht eine bloße Tatsache ist (denn es ist gut möglich, dass er gehört hat, dass das Mögliche höher steht als das Tatsächliche). Aber wie soll er das bewerkstelligen? Denn obwohl ihm völlig klar ist, dass eine bloße statistische Untersuchung von Kreisen niemals diese Gewissheit bewirken wird (da keine derartige Untersuchung jemals darauf hoffen kann, erschöpfend zu sein), könnte dennoch keine Erklärung, die er sich zurechtlegt (oder von eifrigen Hausierern der verschiedensten Glaubensrichtungen bezieht), jemals angemessener sein als die zweifelhafte Wahrnehmung, auf der sie beruht.

Er könnte irgendeiner Schöpfungsgeschichte beipflichten oder einer Theorie über eine ursprüngliche Proto-Rundheit, von der alle Kreise ausgehen. Er könnte eine endzeitliche Ansicht vertreten, nach der alle Kreise irgendwann einmal zu dem Einen Großen Kreis zurückkehren (der so rund ist, dass die Rundheit der bekannten Kreise nur ein Schatten Seiner Rundheit ist). Oder er könnte sich in pseudo-phänomenologische Theorien verstricken, nach denen Kreise nichts weiter sind als eine enorme Anzahl winzigster Partikel von Rundheit, wobei diese Partikel nur für wenige wahrnehmbar sind (und nur mit enormer Anstrengung). In diesem Dickicht der Ansichten würde jegliche Aussage über Phänomene, wie etwa Krümmung, als lediglich konventionelle Rede abgetan: Letztendliche Begrifflichkeit könnte sich nur auf diese winzigen Partikulae der Rundheit beziehen, und daher würde er all sein Bemühen auf deren Wahrnehmung lenken …

Was er sehen muss, ist wirklich ganz einfach. Tatsächlich macht es einen gehörigen Teil seines Problems aus, dass er die Dinge viel zu kompliziert gemacht und

> dadurch die Wahrheit verdeckt hat. Es wäre da wenig sinnvoll, auf die große Vielfalt existierender Kreise hinzuweisen. Sicher, Kreise können rot oder blau sein, groß oder klein, dick oder dünn. Einige werden aus Edelstahl gemacht, andere aus Siegelwachs. Einige enthalten Konservierungsstoffe, andere sind des Teufels. Einige wenige sind sehr wertvoll. Viele sind „Made in Hongkong". Aber all diese Vielfalt ist tatsächlich oberflächlich. Was gesehen werden muss, ist nicht ihre Unterschiedlichkeit, sondern das, was alle Kreise gemeinsam haben. Und dafür reicht es aus, wenn sich unser Freund mit einem einzigen Kreis von zweckdienlicher Farbe, Größe und Zusammensetzung hinsetzt und versucht, das Essenzielle an ihm zu sehen. Wovon hängt es ab, dass der Kreis tatsächlich ein Kreis ist? Wenn es ihm gelingt, die Essenz irgendeines beliebigen Kreises zu erkennen, wird er die Essenz aller Kreise verstehen. Und wenn es unser Freund vermeiden kann, sich von Theorien irreführen zu lassen, wenn er das Unwesentliche eliminieren kann, wenn er sich dem Wesentlichen zuwenden kann, dann gelingt es ihm vielleicht, genau dies zu tun und dadurch jeden Zweifel zu überwinden – wie wir, was die Tatsache „alle Kreise sind rund" angeht.[177]
>
> Sāmaṇera Bodhesako

Die Unfähigkeit, „Alle Kreise sind rund" zu sehen, ist eine Frage von Nicht-Wissen, einem Mangel an Information. Wer die Rundheit von Kreisen nicht strukturell versteht, weiß, dass es so ist. So ein Mangel wäre noch relativ leicht zu beheben.

Die Unfähigkeit, „Alle Gestaltungen sind unbeständig" zu sehen, ist dagegen von Unwissenheit bedingt. Es ist eine aktive Bedingung, die nicht nur einen Teilbereich umfasst, sondern das gesamte Erleben. Diese Unwissenheit erhält sich selbst, weil sie sich selbst gegenüber blind ist. Sie bedingt den Unwissenheitstrieb und der Unwissenheitstrieb bedingt Unwissenheit. Es ist ein anfangsloses Kreisen.

Vertrauen und Gewissheit

Um da herauszukommen, müssen wir uns auf den Buddha verlassen, wie schon erwähnt wurde, auch wenn gerade dies von einigen Meditationsschulen, die sich auf die Satipaṭṭhāna-Praxis berufen, bestritten wird. Doch mit Achtsamkeit allein und selbst mit der genialsten Meditationstechnik ist nichts zu machen. Da gibt es einen Punkt, an dem wir nicht weiterkommen. Wenn wir genau dies wollen, müssen wir uns auf den Buddha verlassen. Wir haben keine andere Wahl!

Wir setzen Vertrauen in den Buddha auf Vorschuss, wir *gehen davon aus*, dass er recht hat und Unbeständigkeit überall zutrifft. Damit wird es möglich, dass wir seine Lehre annehmen können, auch wenn sie unserer weltlichen Phänomenologie noch gegen den Strich geht:

> Ihr Bhikkhus, dass aber ein Bhikkhu, der jegliche Gestaltung als unbeständig betrachtet, mit lehrgemäßer Akzeptanz ausgestattet sein wird, ist möglich.[178]
>
> A 6.98

Lehrgemäße Akzeptanz heißt, dass wir davon ausgehen, dass alle Gestaltungen unbeständig sind, *weil* der Buddha es gelehrt hat:

> Ihr Bhikkhus, ein mit sechs Dingen Ausgestatteter ist, wenn er das Gute Dhamma hört, in der Lage, in Richtigkeitsgewissheit in Bezug auf heilsame Dinge einzutreten. Mit welchen sechs? Wird die vom So-Gegangenen verkündete Lehre&Führung vorgetragen, so hört er gern zu. Er ist ganz Ohr. Er etabliert das Erkenntnisherz. Die Bedeutung greift er auf. Was nicht die Bedeutung ist, lässt er weg. Er ist mit lehrgemäßer Akzeptanz ausgestattet. Ihr Bhikkhus, ein mit diesen sechs Dingen Ausgestatteter ist, wenn er das Gute Dhamma hört, in der Lage, in Richtigkeitsgewissheit in Bezug auf heilsame Dinge einzutreten.[179]
>
> A 6. 88

Lehrgemäße Akzeptanz ist kein „buddhistisches Glaubensbekenntnis". Die Erkenntnis, dass die Lehre *gegen den Strich geht*, gehört dazu. Wir benötigen Vertrauen und Aufrichtigkeit: Wenn wir die edlen Wahrheiten für Binsenweisheiten halten, dann müssen wir innehalten, dann haben wir etwas nicht richtig verstanden. Oder sie sind uns nicht richtig erklärt worden. Wenn sie zu leicht, zu „logisch" erscheinen oder wenn wir meinen, wir hätten selbst darauf kommen können, dann liegen wir mit Sicherheit falsch. Wenn es zu einer Lehre wird, für die kein Buddha notwendig gewesen wäre, dann sind wir von lehrgemäßer Akzeptanz meilenweit entfernt.

> Dass er mit lehrgemäßer Akzeptanz ausgestattet in Richtigkeitsgewissheit eintreten wird, ist möglich. Dass er, in Richtigkeitsgewissheit eintretend, die Frucht des Stromeintritts oder die Frucht des Einmalwiederkehrers oder die Frucht des Nichtwiederkehrers oder Arahantschaft verwirklichen wird, ist möglich.[180]
>
> A 6. 98

Die *Richtigkeitsgewissheit*, dass *alle* Gestaltungen (einschließlich des In-Betracht-Ziehens, dass die fünf Khandhas das Selbst sind) unbeständig sind, lässt keinen Platz mehr für ein beständiges Ding: „Ich kann mein Selbst zwar nicht als unbeständig sehen, aber ich bin gewiss, dass es von unbeständigen Gestaltungen abhängig sein muss. Es kann gar nicht anders sein!“

Richtigkeitsgewissheit heißt, *sich sicher sein*, dass es so sein muss. Das ist die Voraussetzung für den nächsten Schritt zur Zweifelsüberwindung beim Stromeintritt, zum eigenen Wissen&Schauen: „Ja, so ist es. Das, was mir zwar immer noch als mein Selbst erscheint, ist in Wirklichkeit abhängig entstanden. Es ist von unbeständigen Gestaltungen abhängig, also ist es nicht so unabhängig und ewig, wie ein Selbst es sein sollte. Jetzt sehe ich, wo der Fehler liegt und kann daran arbeiten.“

Mit drei Umdrehungen

Richtigkeitsgewissheit geht in Sehen mit Weisheit über. Weisheit ist wirklichkeitsgemäßes Wissen&Schauen. Das Sehen der vier edlen Wahrheiten fruchtet in der Vernichtung von drei Dingen, die ans Unwissenheit-bedingte Dasein fesseln:

> Er wendet weise Aufmerksamkeit an: „Dies ist Leiden“; er wendet weise Aufmerksamkeit an: „Dies ist der Ursprung von Leiden“; er wendet weise Aufmerksamkeit an: „Dies ist das Aufhören von Leiden“; er wendet weise Aufmerksamkeit an: „Dies ist die Vorgehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt“. Ihm, der so weise Aufmerksamkeit anwendet, werden drei Fesseln überwunden: Persönlichkeitsansicht, Zweifel, *Anhaften an Gewohnheiten&Aufgaben**. Diese, ihr Bhikkhus, nennt man Triebe, die durch Sehen zu überwinden sind.[181]
>
> M 2

Das ist die genannte Frucht des Stromeintritts. Die vier edlen Wahrheiten werden mit einem Rad verglichen. Sie sind das Rad der Lehre. Mit dem Sehen der vier edlen Wahrheiten beim Stromeintritt hat die erste Umdrehung des Rades stattgefunden. Der edle achtfache Pfad, die höhere Schulung, ist damit eröffnet.

Es gibt kein „Aber wer?“ mehr, weil die Persönlichkeitsansicht überwunden wurde, zusammen mit ihren beiden Komplizen. Der „Ich bin“-Dünkel ist damit aber noch nicht abgeschnitten. Die Triebe, die Bedingung für Unwissenheit, sind noch nicht alle vernichtet, sondern sie werden jetzt nach und nach geschwächt und untergraben.

Der Stromeingetretene in Höherer Schulung hat nun Aufgaben zu erfüllen, die mit den vier edlen Wahrheiten verbunden sind:

> Die edle Wahrheit vom Leiden *ist völlig zu durchschauen*, die edle Wahrheit vom Ursprung von Leiden *ist zu überwinden*, die edle Wahrheit vom Aufhören von Leiden *ist zu verwirklichen*, die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt, *ist zu entfalten*.
>
> S 56. 29, hatten wir schon im Kapitel „Leider leiden“

Das ist die zweite Umdrehung des Rades der Lehre. Wenn Leiden völlig durchschaut, Begehren überwunden, das Aufhören von Leiden verwirklicht, der edle achtfache Pfad vollkommen entfaltet ist, dann hat die dritte Umdrehung des Rades stattgefunden. Dann sind die Triebe vernichtet. Der „Ich bin“-Dünkel ist nicht mehr da, auch keine Unwissenheit, keine Dränge, kein Begehren, keine Vereinnahmung, kein Ergreifen, kein Zur-Welt-Kommen, keinerlei Leiden.

Es ist ein zeitlicher Prozess. Unwissenheit hat keinen Anfang, aber sie kann beendet werden. Das dauert drei Umdrehungen, es dauert seine Zeit.[182]

Für die erste Umdrehung muss erst einmal Richtigkeitsgewissheit durch Schauen bestätigt werden, damit sie zu wirklichkeitsgemäßem Wissen&Schauen wird. Wie das geht, sehen wir im nächsten Kapitel.

Die Lehrrede – *Analyse der Wahrheit vom Pfad*

Und was, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt? Es ist eben dieser edle achtfache Pfad, nämlich: *richtige Sichtweise**, *richtige Gesinnung**, richtige Rede, richtiges Handeln, richtige Lebensweise, richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit, richtige Sammlung.

Und was, ihr Bhikkhus, ist richtige Sichtweise? Ihr Bhikkhus, das, was Wissen von Leiden ist, Wissen vom Ursprung von Leiden, Wissen vom Aufhören von Leiden, Wissen von der Vorgehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man richtige Sichtweise.

Und was, ihr Bhikkhus, ist richtige Gesinnung? Gesinnung der Entsagung, Gesinnung des Nicht-Übelwollens, Gesinnung der Nicht-Rücksichtslosigkeit. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man richtige Gesinnung.

Und was ist richtige Rede? ... Und was, ihr Bhikkhus, ist richtiges Handeln? ... Und was, ihr Bhikkhus, ist richtige Lebensführung? ...

Und was, ihr Bhikkhus, ist richtige Anstrengung? ...

Und was, ihr Bhikkhus, ist richtige Achtsamkeit? Da, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend ... bei den Gefühlen gefühlbetrachtend ... beim Herzen herzbetrachtend ... bei den Dingen dingbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man richtige Achtsamkeit.

Und was, ihr Bhikkhus, ist richtige Sammlung? ...

Dies, ihr Bhikkhus, nennt man die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt.

So weilt er innerlich bei den Dingen dingbetrachtend ... So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend, in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten.

12. Wie geht's?

So, jetzt haben wir stundenlang versucht, Gestaltungen zu sehen, aber das Aufhören von Leiden haben wir immer noch nicht verwirklicht. Nicht einmal Richtigkeitsgewissheit, von Stromeintritt ganz zu schweigen.

Es scheint ziemlich kompliziert zu sein, richtige Ansicht oder Sichtweise zu gewinnen. Aber es geht nicht um ein Gedankenkonstrukt, nicht etwas, das durch Nachdenken zu gewinnen ist. Daher ist es auch nicht kompliziert. Nur meine Darstellung klingt eventuell etwas kompliziert. Richtige Sichtweise ist eine Art des Sehens. Unsere derzeitige Art des Sehens ist verdreht. „Alles" ist genau umgekehrt! Da hilft es auch nicht, irgendwelche Erklärungen zurate zu ziehen, die auf genau dieser verdrehten Sichtweise beruhen. Wir sind besser dran, wenn wir *gut zuhören, wenn die vom So-Gegangenen verkündete Lehre&Führung vorgetragen* wird: „Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht, dieser ist nicht mein Selbst."

Es reicht nicht aus, wie wir bemerkt haben, diesen Satz aufzusagen, meinetwegen hundert oder tausend Mal. Es reicht auch noch nicht ganz aus, den Inhalt dieses Satzes zur Denkgewohnheit zu machen. Aber die Denkgewohnheit ist unverzichtbarer Bestandteil der Praxis auf dem Weg zur Richtigkeitsgewissheit, als Voraussetzung für richtige Sichtweise.

Ein ganz bekannter Meister aus Thailand, der Ehrwürdige Subhaddo (Luang Phõ Chā) betonte immer wieder, man solle alles, was einem im Leben begegnet, als unsicher und unbeständig betrachten. Die Kontemplation, zu der er aufrief, klingt fast nach einem Meditationswort oder Mantra: „Egal was, es ist unbeständig, ungewiss."[183]

Etliche Lehrreden stellen den Zusammenhang her: „Was unbeständig ist, taugt nicht zur Identifikation. Das wird wirklichkeitsgemäßes Wissen&Schauen oder Wissen&Sehen genannt." Die Denkgewohnheit sorgt für das wirklichkeitsgemäße Wissen.

Teil der Denkgewohnheit ist auch der zweite Pfadfaktor: richtige Gesinnung oder Denkweise oder Absicht oder Zuordnung. Dieser Faktor ist der Partner für richtige Sichtweise. Er gibt dem Wissen

eine Ausrichtung: Entsagung als Mittel gegen Wünschen und Gier, Nicht-Übelwollen als Mittel gegen Übelwollen und Hass, Nicht-Rücksichtslosigkeit als Mittel gegen Rücksichtslosigkeit und Verblendung. Kurz: Die Gesinnung zielt auf das Reduzieren und Beenden von Leiden ab, für die Praktizierenden selbst und für andere.

Die beiden Faktoren, richtige Sichtweise (den Pfad kennen) und richtige Gesinnung (dem Pfad folgen wollen), werden als der Weisheitsteil des edlen achtfachen Pfades bezeichnet. In Teil 1 wurde gesagt, dass erst in der Höheren Schulung Satipaṭṭhāna wirklich entfaltet werden kann. Dasselbe gilt für den gesamten edlen Pfad und seine Faktoren. Das heißt aber nicht, dass wir vor dem Erreichen des Pfades diese Qualitäten nicht üben können oder sollen. Im Gegenteil. Es ist notwendig, dass wir uns so nahe wie möglich an die Pfadfaktoren annähern, damit das „Kippen" der Sichtweise stattfinden kann. Stromeintritt „aus dem Stand" ist nicht möglich.

Das Mahāsaḷāyatana Sutta (M 149) sagt uns, wenn man die sechs inneren und äußeren Gebiete, samt Kontakt und Gefühl, egal, ob angenehm, schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm, wirklichkeitsgemäß kennt *und sieht*, dann ist man nicht *dem Reiz erlegen* bei diesen Dingen – also bei allem. Anschließend stellt diese Lehrrede den Zusammenhang zwischen wirklichkeitsgemäßem Wissen&Schauen, dem edlen achtfachen Pfad und anderen guten Dingen her:

> Dem, der nicht dem Reiz erlegen verweilt, dem Ungefesselten, Unbetörten, die Gefahr Betrachtenden, gelangen die fünf Haufen des Ergreifens künftig zur Abhäufung; und sein Begehren, das erneutes Dasein bringt, mit dem Reiz des Erfreuens einhergeht, sich hier und dort ergötzt, ist ihm überwunden. Die körperlichen und geistigen Schwierigkeiten sind überwunden, die körperlichen und geistigen Qualen sind überwunden, das körperliche und geistige Fieber ist überwunden. Er erlebt körperliches und geistiges Wohl.

> Die Sichtweise eines So-Gewordenen ist richtige Sichtweise. Seine Gesinnung ist richtige Gesinnung, seine Anstrengung ist richtige Anstrengung, seine Achtsamkeit ist richtige Achtsamkeit, seine Sammlung ist richtige Sammlung. Aber seine körperliche Handlung, seine sprachliche Handlung und seine Lebensweise sind bereits früher gründlich geläutert worden. Somit gelangt für ihn dieser edle achtfache Pfad durch Entfaltung zur Vollendung. Für ihn, der diesen edlen achtfachen Pfad entfaltet, gelangen auch die vier Verstandorte der Achtsamkeit durch Entfaltung zur Vollendung; auch die vier richtigen Anstrengungen gelangen für ihn durch Entfaltung zur Vollendung; auch die vier Machtfährten gelangen für ihn durch Entfaltung zur Vollendung; auch *die fünf spirituellen Fähigkeiten** gelangen für ihn durch Entfaltung zur Vollendung; auch die fünf Geisteskräfte gelangen für ihn durch Entfaltung zur Vollendung; auch die sieben Erwachensglieder gelangen für ihn durch Entfaltung zur Vollendung. Diese beiden Dinge – Ruhe und Einsicht – treten bei ihm gleichmäßig gepaart in Erscheinung. Er durchschaut die Dinge vollständig mit höherer Erkenntnis, die vollständig mit höherer Erkenntnis durchschaut werden sollten. Er überwindet die Dinge mit höherer Erkenntnis, die mit höherer Erkenntnis überwunden werden sollten. Er entfaltet die Dinge mit höherer Erkenntnis, die mit höherer Erkenntnis entfaltet werden sollten. Er verwirklicht die Dinge mit höherer Erkenntnis, die mit höherer Erkenntnis verwirklicht werden sollten.

Im letzten Abschnitt werden die vier Aufgaben von Einem in Höherer Schulung genannt. Die damit verbundenen Dinge sind stellvertretend für die vier edlen Wahrheiten:

> Und welche Dinge sollten vollständig mit höherer Erkenntnis durchschaut werden? „Die fünf Haufen des Ergreifens", sollte geantwortet werden, nämlich der

> Formhaufen des Ergreifens, der Gefühlshaufen des Ergreifens, der Wahrnehmungshaufen des Ergreifens, der Gestaltungenhaufen des Ergreifens, der Bewusstseinshaufen des Ergreifens. Diese Dinge sollten vollständig mit höherer Erkenntnis durchschaut werden.
>
> Und welche Dinge sollten mit höherer Erkenntnis überwunden werden? Unwissenheit und Begehren nach Dasein. Diese Dinge sollten mit höherer Erkenntnis überwunden werden.
>
> Und welche Dinge sollten mit höherer Erkenntnis entfaltet werden? Ruhe und Einsicht. Diese Dinge sollten mit höherer Erkenntnis entfaltet werden.
>
> Und welche Dinge sollten mit höherer Erkenntnis verwirklicht werden? Wahrwissen und Befreiung. Diese Dinge sollten mit höherer Erkenntnis verwirklicht werden.[184]
>
> M 149

Die Wahrheit vom Aufhören und die Wahrheit von der Herangehensweise haben hier den Platz getauscht. Es werden ein paar Lehrkategorien genannt, die wir noch nicht behandelt haben. Das macht nichts, sie sind im Prinzip dasselbe wie der achtfache Pfad insgesamt (Hologramm, keine Schubladen!).

In den letzten Kapiteln haben wir den Weisheitsteil des achtfachen Pfades ziemlich ausgiebig behandelt. Was noch fehlt: Wie zum Wissen um die vier edlen Wahrheiten das *Schauen* hinzukommen kann. Aber vorher streifen wir wieder das Thema Ethik.

Ethik

Im vorangegangenen Zitat wurde zum Thema Ethik – damit meine ich Tugend, Sittlichkeit – gesagt: "Seine körperliche Handlung, seine sprachliche Handlung und seine Lebensweise sind bereits früher gründlich geläutert worden." Heißt das, ein Stromeingetretener hat auf dem Gebiet der Sittlichkeit nichts mehr zu tun?

Im Mahācattārīsaka Sutta (M 117) wird die Praxis *auf* dem Pfad mit den „vorbereitenden Übungen" *vor* dem Pfad verglichen. Bei den Pfadfaktoren richtige Rede, richtiges Handeln und richtige Lebensweise können wir keinen äußerlichen Unterschied zwischen der Ethik des gewöhnlichen Menschen und der des Edlen feststellen. Beide töten, stehlen, lügen nicht und so weiter. Ihre Rede, körperliche Handlung und allgemeine Lebenssituation entspricht ihrer richtigen Gesinnung. Beide wollen Leid verringern. Beide wollen dem Leiden entkommen. Als Unterschied wird in dieser Lehrrede nur gesagt, dass die Sittlichkeit bei einem, der den edlen Pfad entfaltet, ein Pfadfaktor ist.

Einer in Höherer Schulung, der richtige Sichtweise erworben hat, nimmt seine Ethik nicht mehr her, um ein Selbstbild daraus zu bauen: „Ich bin einer, der Ethik innehat." Ein weiterer innerer Unterschied ist dies:

> So wie ein junges, zartes Kleinkind, das unbeholfen daliegt, sofort zurückzuckt, wenn es mit der Hand oder dem Fuß glühende Kohle berührt, ebenso ist auch der Stand der Dinge einer Person, die mit (richtiger) Ansicht ausgestattet ist – welchen Regelverstoß sie auch begeht, für den eine Rehabilitation verfügt wurde, da bekennt, enthüllt sie ihn, stellt ihn dar, gegenüber dem Lehrer oder kundigen Gefährten im Heiligen Leben; anschließend übt sie sich in künftiger Zurückhaltung.[185]
>
> M 48

Das Gleichnis zeigt anschaulich, dass so eine Person nicht mehr nachdenken muss, um ethisch zu handeln, weil sie sieht, dass unethisches Verhalten dem Vorankommen auf dem Pfad schaden würde – dass sie sich selbst schaden würde.

> Ihr Bhikkhus, es gibt diese zwei Kräfte. Welche zwei? Die Kraft des Erwägens und die Kraft der Entfaltung. Und was ist die Kraft des Erwägens? Da erwägt einer so: „Einem mit körperlichem, sprachlichem und geistigem

> Fehlverhalten wird hier&jetzt und im Jenseits übles Reifen zuteil." Nachdem er sich so vor Augen geführt hat und körperliches, sprachliches und geistiges Fehlverhalten überwunden hat, entfaltet er körperliches, sprachliches und geistiges Wohlverhalten. So hält er sich rein. Dies, ihr Bhikkhus, wird die Kraft des Erwägens genannt. Und was ist die Kraft der Entfaltung? Was da diese Kraft der Entfaltung ist, das ist die Kraft derjenigen in Höherer Schulung. Mithilfe der Schulungskraft überwindet er *Gier, Hass und Verblendung**. Mit der Überwindung von Gier, Hass und Verblendung tut er das nicht, was unheilsam ist, pflegt er das nicht, was böse ist. Dies, ihr Bhikkhus, wird Kraft der Entfaltung genannt.[186]
>
> A 2. 11

Die Lehrrede stellt anschließend dar, *was* diejenigen in Höherer Schulung da entfalten: die sieben Erwachensglieder. Und *wie* entfalten sie diese? Durch die Praxis der meditativen Vertiefungen, die Jhānas.

Demgegenüber steht die Kraft der kontemplativen Betrachtung des gewöhnlichen Menschen, der sich stets zur Verbesserung seiner Situation selbst überreden muss, um heilsam zu handeln, vorwärts zu kommen. Im Vergleich zum Stromeingetretenen tappt er noch im Dunkeln, was die Überwindung von Gier, Hass und Verblendung anbelangt. Er bewegt sich *in Richtung* auf das Erlangen von Ethik oder Sittlichkeit, das heißt, er trachtet danach, seinen aus Vertrauen oder Einsicht angenommenen ethischen Handlungsmaßstab zur erlebten Wahrheit zu erheben. Der Edle dagegen muss sich nichts vor Augen führen. Seine Sicht ist bereits so, dass ihm unheilsame Handlung „wehtut". Er bewegt sich *auf* dem Gebiet der Ethik, das heißt, er hat einen als wahr erlebten Maßstab zur Verfügung. Und er bewegt sich in Richtung auf das Überwinden von Ethik, dem Nicht-Identifizieren mit dem Heilsamen (vgl. M 78).

Ruhe und Einsicht

Jetzt hatten wir den Weisheitsteil (paññā) des edlen achtfachen Pfades und den Ethikteil (sīla). Die letzten drei Pfadfaktoren bilden den Sammlungsteil (samādhi): richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit und richtige Sammlung. Sammlung, als Höhepunkt des achtfachen Pfades ist zugleich der Überbegriff dieser drei Pfadfaktoren. Sie gibt dem Thema „Entfaltung des Herzens" einen Namen.

Richtige Anstrengung ist auf Seite 337 als die vier richtigen Kämpfe beschrieben: Unheilsames vermeiden und überwinden, Heilsames entfalten und erhalten. Diese vier Bemühungen sind das Kennzeichen des Erwachensgliedes Tatkraft (S 48. 8). Wie notwendig diese Qualität für die Herzensentfaltung ist, wissen alle, die sich in Meditation üben. Immer wieder anfangen, nicht nachlassen, kämpfen.

Richtige Achtsamkeit ist, wen wundert's, die vier Verstandorte der Achtsamkeit. Das ganze Buch handelt davon. Also könnten wir uns jetzt der Sammlung zuwenden, wenn es nicht im real existierenden Buddhismus einige Meditationsschulen gäbe, die Achtsamkeit und Sammlung nicht als Partner, sondern als Gegner betrachten.

Diese Schulen betrachten Sammlung als gefährlich (kein Witz!). Ich habe zwei Bücher von Vertretern dieser Richtungen gelesen, in denen vor der Gefahr des Verhungerns im Samādhi gewarnt wird, vor einer Wiedergeburt als nicht wahrnehmendes Wesen aufgrund von Sammlung, vor dem Verirren im Glück der Vertiefungen.

In diesen Meditationsschulen wird Einsicht als eine bestimmte *Meditationsmethode* verstanden – Vipassanā® –, und jede dieser Schulen hält ihre eigene Methode für die einzig wahre oder zumindest für die beste. Achtsamkeit und Sammlung werden als zwei Gegenpole betrachtet. Nur die „Einsichtsmeditation", die sich auf Achtsamkeit gründe, sei die wahre buddhistische Meditation. Sammlung sei ein Zustand ohne Achtsamkeit. Sie sei nicht nötig, um Befreiung zu erlangen, denn es gäbe ja die „trockene" Einsicht ohne Sammlung, durch die man ein „trockener" Arahant wird.

Wie kommt so etwas zustande? Wie kann jemand auf die Idee kommen, den achtfachen Pfad zu einem siebenfachen zu reduzieren?[187]

Geistesruhe, Sammlung zu praktizieren, ist schwierig. Zeit, Hingabe und ein zurückgezogener Lebensstil sind dafür erforderlich. Nicht alle sind dazu bereit, möchten aber trotzdem „mitmachen". Man will halt auch was können! Bei „Einsicht" kann man sich Fortschritt leichter einbilden als bei Sammlung und „Einsichtsstufen" abhaken.

Wie verhalten sich Achtsamkeit und Sammlung denn nun wirklich zueinander? *Wie* gehören sie zusammen?

Im Text unserer Lehrrede (ungekürzt auf Seite 339) ist von *Läuterung* der Achtsamkeit in der Sammlung die Rede. Es ist der Vertiefungsfaktor Gleichmut, der unserer Achtsamkeit wahrhaftige Tauglichkeit verleiht, die Achtsamkeit krönt. Die befreite Bhikkhunī Dhammadinnā beantwortet ein paar Fragen zu dem Thema:

> Was aber, Ehrwürdige, ist Sammlung? Welche Dinge sind die Sammlungszeichen? Welche Dinge sind die Sammlungswerkzeuge? Was ist Sammlungsentfaltung?
>
> – Was da, Freund Visākha, die *Eingipfligkeit** des Herzens ist, das ist Sammlung. Die vier Verstandorte der Achtsamkeit sind die Sammlungszeichen. Die vier richtigen Kämpfe sind die Sammlungswerkzeuge. Die Ausübung, Entfaltung, häufige Übung dieser Dinge, das ist da die Sammlungsentfaltung.[188]
>
> M 44

Sammlungszeichen (samādhinimitta) kann zweierlei bedeuten.[ll] „Zeichen *für die* Sammlung", also ihr Objekt: Die vier Satipaṭṭhānā sind Gegenstand der Sammlung, etwa der Atem oder das Verstehen des gesammelten Herzens – „Das Herz ist gesammelt".

Oder „Zeichen *der* Sammlung": Wenn die vier Satipaṭṭhānā anwesend sind, ist das Herz gesammelt. Und umgekehrt.

ll Das Genitiv-s in der deutschen Übersetzung verleitet zu einem eingeengten Verständnis. Eigentlich müsste es *Sammlung-Zeichen* heißen.

Vielleicht ist uns das etwas zu hoch oder nicht nachvollziehbar. Die Ehrwürdige Dhammadinnā unterhielt sich hier immerhin mit einem Nichtwiederkehrer. Vielleicht aber ist uns die Vorstellung im Weg, dass Satipaṭṭhāna und Sammlung zwei unterschiedliche Wege sind. Da kann uns die Anleitung helfen, die der Buddha einem Novizen, einem Anfänger, gegeben hat. Wahrscheinlich ist das genau das Richtige für uns:

> Nachdem er so diese fünf Hindernisse, die Unvollkommenheiten des Gemüts, die die Weisheit schwächen, überwunden hat, verweilt er beim Körper körperbetrachtend … bei den Gefühlen gefühlbetrachtend … beim Herzen herzbetrachtend … bei den Dingen dingbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat.
>
> Dann schult ihn der Tathāgata weiter: „Komm, Bhikkhu, verweile beim Körper körperbetrachtend, aber denke keinen Gedanken, der mit Wünschen verbunden ist;[mm] verweile bei den Gefühlen gefühlbetrachtend, aber denke keinen Gedanken, der mit Wünschen verbunden ist; verweile beim Herzen herzbetrachtend, aber denke keinen Gedanken, der mit Wünschen verbunden ist; verweile bei den Dingen dingbetrachtend, aber denke keinen Gedanken, der mit Wünschen verbunden ist." Mit der Stillung von Gedankenfassen&Dabeibleiben weilt er, nachdem er in die mit innerer Beruhigung und Einswerdung des Gemüts versehene, von Gedankenfassen freie, von Dabeibleiben freie, mit dem aus der Sammlung hervorgegangenen Wohl des Verzückens versehene zweite Vertiefung eingetreten ist.[189]
>
> M 125

mm Übersetzungen in denen „mit Körper, Gefühlen, Herz, Dingen verbunden" steht, beruhen auf der PTS-Ausgabe des Kanons. Die meisten anderen Manuskripte haben „mit Wünschen (kāma) verbunden", was mehr Sinn macht.

Das Überwinden der Hindernisse ist notwendig, um Sammlung *und* Satipaṭṭhāna zu praktizieren. Der nächste Schritt von dort aus ist Satipaṭṭhāna, anschließend Satipaṭṭhāna in der ersten Vertiefung.

> Da, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu eben *abgeschieden von Wünschen*, abgeschieden von unheilsamen Dingen, nachdem er in die *mit Gedankenfassen und Dabeibleiben versehene*, mit dem aus der Abgeschiedenheit hervorgegangenen Wohl des Verzückens versehene erste Vertiefung eingetreten ist.
>
> aus unserer Lehrrede

Das ist dasselbe wie Satipaṭṭhāna ohne einen *Gedanken, der mit Wünschen verbunden ist*. Aber Denken an sich ist noch dabei. An was denkt der Meditierende in der ersten Vertiefung? An das, was ihm das Wohl des Verzückens beschert: an die vier Verstandorte der Achtsamkeit. Gleich noch mehr dazu.

Das Prinzip der Sammlung

Sammlung ist der achte Pfadfaktor, zugleich eines der erwähnten sieben Erwachensglieder. Richtige Sammlung sorgt dafür, dass Ruhe und Einsicht *gleichmäßig gepaart in Erscheinung treten* können, dass *zum Wissen die Schauung hinzukommt*. Wie macht sie das? Sie sorgt dafür, dass das Herz zur Arbeit taugt:

> Wenn sein gesammeltes Herz auf solche Weise geläutert, klar, makellos, der Trübungen ledig, geschmeidig, arbeitstauglich, stetig ist und Unerschütterlichkeit erlangt hat, richtet er es auf das Wissen von der Vernichtung der Triebe. Er versteht wirklichkeitsgemäß: „Dies ist Leiden." Er versteht wirklichkeitsgemäß: „Dies ist der Ursprung von Leiden." Er versteht wirklichkeitsgemäß: „Dies ist das Aufhören von Leiden." Er versteht wirklichkeitsgemäß: „Dies ist die Vorgehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt." Er versteht wirklichkeitsgemäß: „Diese sind die Triebe." Er versteht wirklich-

> keitsgemäß: „Dies ist der Ursprung der Triebe." Er versteht wirklichkeitsgemäß: „Dies ist das Aufhören der Triebe." Er versteht wirklichkeitsgemäß: „Dies ist die Vorgehensweise, die zum Aufhören der Triebe führt." Wenn er so weiß und sieht, ist sein Herz vom Wünschtrieb befreit, vom Daseinstrieb und vom Unwissenheitstrieb. Wenn es befreit ist, kommt das Wissen: „Befreit!" Er versteht: „Zur-Welt-Kommen ist vernichtet, der Heilige Wandel ist vollendet, es ist getan, was zu wirken war, über diesen Zustand hinaus gibt es nichts Weiteres."[190]
>
> M 39

Im Zusammenhang mit unserem Hologramm und dem Ebenen-Werkzeug wurde bereits ein paarmal erwähnt, dass völliges Durchschauen, das Rundum-Wissen, nur von außerhalb möglich ist, nicht solange wir in die jeweilige Situation absorbiert sind.

Aber um die fünf Khandhas oder die sechs Sinnesgebiete von außen zu sehen, müssten wir doch das Erleben verlassen! Gibt es so etwas?

> Wiederum, mit dem völligen Übersteigen des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung tritt der Bhikkhu in das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl ein und verweilt darin. Und seine Triebe sind vernichtet, nachdem er mit Weisheit gesehen hat.[191]
>
> M 25

Dieser meditative Zustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl liegt weit über den vier Vertiefungen. Er geht von einem Zustand der Formlosigkeit aus – Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Beide sind also nicht mehr Thema unserer Lehrrede. Und beide sind wohl nur sehr wenigen Menschen zugänglich. Dieser Weg wird *Gemütsbefreiung, gefolgt von Weisheitsbefreiung*, genannt.[192]

Die andere Möglichkeit, etwas zu durchschauen, ist das Erschließen der Gesetzmäßigkeit. Aber auch dafür brauchen wir mindestens *ein* Beispiel der Gesetzmäßigkeit. Genau das kann die Praxis der Vertiefungen liefern.

> Da, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu eben abgeschieden von Wünschen, abgeschieden von unheilsamen Dingen, nachdem er in die mit Gedankenfassen und Dabeibleiben versehene, mit dem aus der Abgeschiedenheit hervorgegangenen Wohl des Verzückens versehene erste Vertiefung eingetreten ist. Mit der Stillung von Gedankenfassen&Dabeibleiben weilt er, nachdem er in die mit innerer Beruhigung und Einswerdung des Gemüts versehene, von Gedankenfassen freie, von Dabeibleiben freie, mit dem aus der Sammlung hervorgegangenen Wohl des Verzückens versehene zweite Vertiefung eingetreten ist.
>
> Die restlichen Vertiefungen stehen auf Seite 339.

Die Vertiefungen sind nicht etwas, das *im* „normalen" Erleben stattfindet. Sie sind die höhere Ebene, von der aus durchschaut wird. Zwar verlassen wir damit nicht das Erleben insgesamt, aber wir treten in einen ganz anderen Modus über. Von dort aus ist die Unbeständigkeit des „normalen" Erlebensmodus erkennbar.

In der ersten Vertiefung wird die Wünsch-Sphäre überschritten. Der Wünscher ist nicht mehr vorhanden. In der zweiten Vertiefung wird das Denken überwunden. Da verschwindet der Denker. Und so weiter, könnte man sagen, aber die Weisheitsbefreiung besteht darin, die Relativität der jeweils unteren Ebene *als Gesetzmäßigkeit* zu sehen und mit diesem Sehen das Erleben insgesamt zu durchschauen.

Nun sind die Vertiefungen relativ zur jeweils unteren Ebene „ewig". Zumindest fühlen sie sich so an. Dazu kommt enormes körperliches und geistiges Wohl. In der zweiten Vertiefung rücken Beobachter und Beobachtetes zusammen – die *Einswerdung des Gemüts*. Das ist, wonach alle Mystiker suchen: Unio mystica, die Verschmelzung mit dem Göttlichen, dem Urgrund oder was auch immer. Zwar wird nach Ende der Vereinigung auch sichtbar, dass dieser Zustand nicht anhält, aber die Idee, dem Ewigen, der Seele oder gar Gott begegnet zu sein, mag sich durchaus anbieten.

Die Wanderasketen aus dem Cūḷasakuludāyi Sutta (M 79) hielten das Erleben in der dritten Vertiefung für den „Glanz der Seele", zugleich war es das höchste Ziel in ihrer Praxis: Schauen ohne wirklichkeitsgemäßes Wissen, also falsches Schauen.

Die Weisheit, die den ersten „existenziellen Paradigmenwechsel",[193] das erste Beispiel des Verlassens des „normalen" Erlebensmodus, als Beispiel anwenden kann, vermeidet den Irrtum. Das geht auch ohne eine noch höhere Ebene:

> Ihr Bhikkhus, mittels Nicht-Identifikation, beruhend auf Nicht-Identifikation, überwindet das, was Gleichmut ist, was Einheit ist, auf Einheit beruht, und überschreitet es. So gibt es dessen Überwinden; so gibt es dessen Überschreiten.[194]
>
> M 137

Und wie wird diese Nicht-Identifikation erlangt?

> Er führt sich so vor Augen: „Diese erste Vertiefung ist hergestaltet und herbei beabsichtigt. Aber was auch immer hergestaltet und herbei beabsichtigt ist, das ist unbeständig, ein Ding des Aufhörens." Dort stehend erlangt er die Vernichtung der Triebe. Aber wenn er die Vernichtung der Triebe nicht erlangt, dann wird er aufgrund jenes Reizes am Dhamma, jenes Erfreuens am Dhamma, mit der Vernichtung der fünf niedrigeren Fesseln, einer, der dazu bestimmt ist, spontan (in den Reinen Bereichen) wiederzuerscheinen und dort Nibbāna zu erlangen, ohne je von jener Welt zurückzukehren.[195]
>
> M 52

Diese Betrachtung gilt für eine ganze Reihe unterschiedlicher Sammlungszustände: für alle vier Vertiefungen, für die vier unermesslichen Gemütsbefreiungen (beruhend auf Wohlmeinen, Mitgefühl, Freude und Gleichmut) und für drei der vier formlosen Zustände. Die letzten sieben sind nicht Thema dieses Buches.

Falls nicht klar ist, was an „hergestaltet“ so schlimm sein soll[nn] – es gibt auch deutlichere Hinweise zur Kontemplation:

> Was es da [in den Vertiefungen] an Form-Gewordenem, Gefühl-Gewordenem, Wahrnehmung-Gewordenem, Gestaltungen-Gewordenem und Bewusstsein-Gewordenem gibt, diese Dinge betrachtet er als unbeständig, als leidhaft, als eine Krankheit, als ein Geschwür, als einen Stachel, als ein Unglück, als Seuche, als fremd, als etwas, das sich auflöst, als leer, als Nicht-Selbst. Er wendet sein Herz von diesen Dingen ab. Hat er das Herz von diesen Dingen abgewendet, richtet er das Herz auf die todlose Eigenart: „Dies ist das Friedvolle, dies ist das Erlesene, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Vereinnahmung, die Vernichtung des Begehrens, Entreizung, Aufhören, Nibbāna.“ Wenn er da steht, erlangt er die Vernichtung der Triebe.[196]
>
> M 64

Diese Betrachtung der Sammlungszustände mit Weisheit ist nicht nur ein Mittel, um das Steckenbleiben in der Mystik zu verhindern, sondern das wichtigste Werkzeug, um das Herz abwenden zu können. Warum sollen die Vertiefungen als gestaltet und nicht als Gestaltung betrachtet werden? Bei Zuständen der Einswerdung ist „Besitz“ und „Besitzer“ dasselbe, daher geht die Betrachtung zu „gestaltet“, zu Leerheit und Nicht-Selbst. Der Seinsgrund ist gestaltet. Das ist die Nicht-Identifikation.

nn Der vierte formlose Zustand, Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung, ist so subtil, dass er keinen Hintergrund mehr hat, vor dem er als „hergestaltet“ betrachtet werden kann. Die meisten Leser werden das wahrscheinlich nicht weiter tragisch finden.

Im Sumpf der Sinnlichkeit

Also, dann wollen wir mal als Erstes *diese fünf Hindernisse, die Unvollkommenheiten des Gemüts, die die Weisheit schwächen*, überwinden. Und wir stellen fest: Es ist nicht so einfach! Die Gedanken des Wünschens wollen einfach nicht zur Ruhe kommen. Und Schuld daran sind genau diese Hindernisse. Das erste davon, Wünschwille (oder Sinnlichkeitsantrieb, Sinnesbegierde usw.), kāmacchanda, ist die Mutter aller Hindernisse.[oo] Es ist der Wunsch, sich im Sumpf der Sinnlichkeit zu suhlen, in dem auch die anderen vier Hindernisse gedeihen.

Damit sind wir beim reißerischen Titel dieses Kapitels. Er soll nicht nur für etwas Spannung sorgen (dafür sorgt schon der Wünschwille, siehe das Kapitel „Spannung"), sondern auch ein Zugeständnis sein: Wer mit dem Wort „Wünschen" nicht so viel anfangen kann, mag es im gesamten Buch gerne in Gedanken durch das Wort „Sinnlichkeit" ersetzen. *Kāma* ist ja genau das, was bei uns unter „Sinnlichkeit" verstanden wird, aber nur deshalb, weil die Pflege der Sammlung in unserer Kultur seit Jahrhunderten keine Rolle mehr spielt und somit die Sprache nicht prägt.

Daher liegt es nicht auf der Hand, dass man mit den Sinnen auch noch etwas anderes anfangen kann, als sich in Sinnlichkeit zu verlieren. Sinnlichkeit, Wünschen, kāma, das ist Neu-Gier, die Gier nach Neuem. Es ist das Suchen nach Spannung, Faszination:

> Ihr Bhikkhus, es gibt diese fünf Stränge des Wünschens. Was sind die fünf? Mit dem Auge erfahrbare Formen, mit dem Ohr erfahrbare Klänge, mit der Nase erfahrbare Gerüche, mit der Zunge erfahrbare Geschmäcke, mit dem Körper erfahrbare Berührbare, die ersehnt sind, erwünscht, faszinierend, interessant, mit Wünschen verbunden und erregend … das sind die fünf Stränge des

oo In manchen Aufzählungen der Hindernisse wird anstelle des Wünschwillens der Wünschreiz (kāmarāga) genannt, der als eine von den *fünf niedrigeren Fesseln* sozusagen „über" den Hindernissen steht.

> Wünschens. Das Glück, das Hochgefühl, das in Abhängigkeit von diesen fünf Strängen des Wünschens entsteht, wird Glück des Wünschens genannt – ein pissiges Glück, ein Glück gewöhnlicher Menschen, ein unedles Glück. Ich sage von dieser Art des Glücks, dass es nicht gepflegt werden sollte, dass es nicht entfaltet werden sollte, dass es nicht geübt werden sollte und dass es gefürchtet werden sollte.
>
> Ihr Bhikkhus, da tritt ein Bhikkhu, ganz abgeschieden von Wünschen, abgeschieden von unheilsamen Dingen, in die erste Vertiefung ein … Dies wird das Glück der Entsagung genannt, Glück der Abgeschiedenheit, Glück des Friedens, Glück des Erwachens. Ich sage von dieser Art des Glücks, dass es gepflegt werden sollte, dass es entfaltet werden sollte, dass es geübt werden sollte und dass es nicht gefürchtet werden sollte.[197]
>
> M 139

Ersehnt, erwünscht, faszinierend, interessant, mit Wünschen verbunden und erregend – da steht nichts von angenehm und Wohl. Die fünf Stränge des Wünschens (kāmagūna) werden auch die Objekte des Sinnesvergnügens genannt. *Ver-gnügen* ist der *ver*-gebliche *Ver*-such, *Genügen* zu *ver*-schaffen. Das Glück des Wünschens (kāmasukha) kommt über den unweisen Einsatz der fünf äußeren Sinne zustande. Daher ist der Begriff „Sinnlichkeit" schon in Ordnung, solange er nicht auf Sex beschränkt wird. Beim Sex gibt es gewiss erwünschte Berührbare, Säfte, Düfte und den Rest, aber die Faszination liegt in der Spannung, Erregung, dem Reiz. Selbst im berühmten Kāmasūtra wird nicht *besserer* Sex beschrieben, sondern *abwechslungsreicherer* Sex.

Wichtig ist auch zu verstehen, dass Sinnlichkeit zwar über die Sinne vermittelt wird, aber nicht „in" den Sinnen steckt. Sinnlichkeit ist extra. Denn in den Vertiefungen wird zwar die Sinnlichkeit überwunden, aber die Sinne stellen ihre Tätigkeit nicht ein. Die fünf äußeren Sinne ruhen erst in den formlosen Bereichen, aber nicht in

den Vertiefungen. Wenn wir das falsch verstehen, stellen wir uns auf dem Weg in die Sammlung selbst ein Bein, weil wir vielleicht darauf warten, dass alles schwarz oder weiß oder durchsichtig wird. Und genau diese falsche Erwartung wird selbst wieder zum Hindernis.

Die Stränge der Sinnlichkeit sind Suchtstoff. Das Hindernis des Wünschwillens bezieht daraus seine Kraft. Es will sie geistig anfassen, sich damit beschäftigen. Darum kommt das Herz nicht zur Ruhe, solange sich die Übenden nicht vom Wünschwillen abwenden können. Und alles Spannende nutzt sich ab. Immer etwas anderes ist notwendig, um den Kick zu erhalten, eine immer neue, immer stärkere Dosis, immer öfter, immer extremer. Daher ist das Glück, das von ihnen abhängt ein „pissiges Glück". Darin ist keine Ruhe, kein Wohl.

Die fünf äußeren Sinne liefern nur die „Daten". Sie finden *Hilfe im Geist*, der dann die Faszination hineinbringt. Doch der Geist kann auch das *Glück der Entsagung, der Abgeschiedenheit, des Friedens* erleben. Und dieses wird sogar als *Glück des Erwachens* bezeichnet, weil ihm kein Drang nach Reiz zugrunde liegt.

„Aber es ist sooo langweilig!" Warum ist es langweilig? Liegt es daran, dass die Dinge, bei denen wir in der Sammlung verweilen können, nicht schön oder nicht in Ordnung sind? Und warum wird selbst die Creme unter den pissigen Glücksdingen langweilig? Weil es gar nicht um die Dinge geht, sondern um das Wünschen. Wünschen will, dass es etwas zu wünschen gibt. Als Begehren nach Wünschen will es spannendes Dasein. In der speziellen Ausprägung als Wünschwille will es spannendes … Wünschen.

Wünschen bezieht sich *in erster Linie* auf das Wünschen und macht sich erst ganz am Schluss an irgendetwas Beliebigem fest, das schnell seinen Reiz verliert. Wir sagen ja auch: „Dieser Sportwagen ist mein Wunsch." Wir sagen nicht: „Dieser Sportwagen ist mein Erwünschtes." Selbst dem zitierten Universalherrscher, der doch alles Wünschenswerte *hat*, stellt sich täglich die *spannende Frage*, mit welchem seiner Wunderdinge er sich ablenken könnte. Wir *besitzen* vielleicht nicht so spektakuläre Wunschobjekte, aber unsere Möglichkeiten *des Wünschens* sind nicht weniger spannend.

Mit diesem Verständnis ausgerüstet geraten wir nicht in Verwirrung, wenn wir feststellen, dass *kāma* in den Suttas ganz offensichtlich manchmal Dinge bedeutet, manchmal das Wünschen dieser Dinge. Alte Phänomenologen mit dem Ebenen-Werkzeug zur Hand wissen, dass Wünschen so ein Ding sein kann.

In der Kommentarliteratur wird zwischen *vatthukāma* (Gegenstand-Wünschen) und *kilesakāma* (Herzenstrübung-Wünschen) unterschieden. Manche Autoren sehen hierin ein Paradox. In Wirklichkeit gibt es aber kein Paradox, weil es sich in beiden Fällen um ein und dieselbe Sache handelt. Wünschen ist der eigentliche Gegenstand von Begehren nach Sinnlichkeit (kāmataṇhā): „Ich will Spannung." Es ist das eigentliche Objekt des Ergreifens (kāmupādāna): „Ich will, dass es etwas zu wollen gibt." Es ist der Antrieb beim Hindernis für Einsicht und Sammlung (kāmacchanda): „Das Gegenwärtige ist nicht gut genug, ich wünsche mir Abwechslung." *Wir wünschen uns die Herzenstrübung*. Daher ist sie so schwer zu überwinden.

Fest in der Höhle steckt, vielfach verschüttet,
harrend der Mensch, in Verlockung versunken.
So einer, fern der Absonderung weilt er.
Wünsche der Welt sind so leicht nicht zu lassen.

Quell des Verlangens, seinsfreudegebunden,
schwer sie zu lösen – kein and'rer erlöst sie –
schau'n diese Wünsche auf Vorher und Nachher,
selbst nach den früheren *Wünschen* sich sehnend.[198]

Sn 778/779

Verbündete

Kāma ist der Boss. Manchmal wird kāma mit Māra, dem Versucher, gleichgesetzt. Kāma durchzieht unsere Alltagswelt (kāmaloka) auf allen Ebenen. Das Wort taucht in etlichen Zusammenhängen auf, allesamt schlecht. Neben den bereits genannten spielen noch eine wichtige Rolle: die Spielwiese des Wünschens (kāmāvacara) und Wünsch-Gedanken/sinnliche Gedanken (kāmavitakka).

Wer nicht meditiert, kennt keine anderen Gedanken als Wünsch-Gedanken. Für Nicht-Meditierende ist Denken und Wünsch-Denken ein und dasselbe. Die Gedanken wandern von hier nach dort, vergleichen, urteilen, wünschen, können nicht still auf einem Platz bleiben, denken an dies und das, wollen, dass es spannend und interessant wird – was nie auf Dauer der Fall sein kann.

Woran denken die Gedanken, die in der ersten Vertiefung vorhanden sind? Wie schon vorhin kurz erwähnt: Sie denken an ihr Meditationsobjekt, an die Verstandorte der Achtsamkeit. Und sie bleiben dabei, bleiben an einer Stelle, an einem (Ver-)Sammlungsort. Wem nicht ganz klar ist, dass ein Gedanke nicht unbedingt die Unruhe des diskursiven Denkens oder bewegte Bilder sein muss, möge noch mal im Kapitel „Alles Hinkrampf?" die Ausführungen zur reflexiven Verdoppelung des Anwesenden nachlesen. Warum bleiben die Gedanken in der ersten Vertiefung an einer Stelle, obwohl das nicht spannend ist? Weil es wohltut. Jhāna ist Ent-Spannung.

Um von den Wunsch-Gedanken loszukommen, um Wünschwillen zu überwinden, brauchen wir diese bessere Alternative zum pissigen Glück. Um diese Alternative kennenzulernen, müssen wir vom Wünschwillen loskommen. Das sieht nach einer Zwickmühle aus.

Zum Glück haben wir Verbündete. Es sind die sieben Erwachensglieder. Zwei davon kennen wir schon, Achtsamkeit und Ding-Ergründung. Die letzten beiden sind Sammlung und ihr Ergebnis – Gleichmut oder genaues Hinschauen. Die drei dazwischen sind die Fahrspur in Richtung Sammlung: Tatkraft, Verzücken, Gestilltheit.

Energie wird durch Inspiration hervorgebracht. Inspiration und Freude erhalten wir durch Besinnung auf Buddha, Dhamma, Saṅgha oder auf unseren eigenen inneren Fortschritt. Das daraus resultierende Verzücken ist also keine ausschließliche Domäne der Vertiefungen, sonst wäre das Dilemma nicht zu lösen. Wenn wir es richtig machen, tritt es schon vorher auf, in einem, der sich schon ein Stück weit von der Tyrannei des Wünschens distanziert hat. Verzücken ist die Wegzehrung des Herzens:

> [Er erwägt: „Die Befleckungen des Herzens] sind von mir teilweise aufgegeben, ausgetrieben, losgelassen, überwunden und beseitigt worden“, und er wird davon begeistert, er wird vom Dhamma begeistert, er erlangt Freude im Zusammenhang mit dem Dhamma. Dem Frohen entsteht Verzücken; bei einem mit verzücktem Geist wird der Körper still; einer, dessen Körper still geworden ist, erlebt Wohl; bei einem, der Wohl erlebt, wird das Herz gesammelt.[199]
>
> M 7

Verzücken, Stille im Körper – und im Herzen, das zunehmend wunschlos wird, das Wohl der Sammlung; das sind wichtige Meilensteine, weil uns klar wird, dass Glück nicht vom Wünschen und etwas dazu Bekommen abhängt. Es ist das Bessere, das übrig bleibt, wenn wir loslassen. Und was lassen wir los?

Den Sumpf der Sinnlichkeit.

Wie viel Sammlung ist nötig?

Zu diesem Thema gibt es heiße Debatten. Was sagen die Suttas?

> Sāriputta, da ist eine Person eine, die in Sittlichkeit Vollständigkeit bewirkt hat, die in Sammlung Vollständigkeit bewirkt hat, die in Weisheit ein gewisses Maß bewirkt hat. Sie ist mit der Vernichtung der fünf niedrigeren Fesseln eine Dazwischen-Erlöschende [eine von den fünf Arten von Nichtwiederkehrerinnen] …
>
> Wiederum, Sāriputta, ist da eine Person eine, die in Sittlichkeit Vollständigkeit bewirkt hat, die in Sammlung ein gewisses Maß bewirkt hat, die in Weisheit ein gewisses Maß bewirkt hat. Sie ist mit der Vernichtung von drei Fesseln und der Verringerung von Gier, Hass und Verblendung eine Einmalwiederkehrerin, die noch einmal zu dieser Welt gekommen, dem Leiden ein Ende bereiten wird …
>
> Wiederum, Sāriputta, ist da eine Person eine, die in Sittlichkeit Vollständigkeit bewirkt hat, die in Sammlung ein gewisses Maß bewirkt hat, die in Weisheit ein gewisses Maß bewirkt hat. Sie ist mit der Vernichtung von drei Fesseln eine Maximal-Siebenerin [die schwächste von den drei Arten von Stromeingetretenen], die spätestens beim siebten Herumrennen und Weiterwandern unter Devas und Menschen dem Leiden ein Ende bereiten wird. Dies sind die neun Personentypen mit einem Überrest, die beim Tod von der Hölle, dem Tierschoß, dem Gespensterbereich befreit sind, entkommen den niederen Welten, der Leidensfährte, den Daseinsabgründen.[200]
>
> A 9. 12

Für die Nichtwiederkehr ist also vollständige Sammlung erforderlich (und natürlich für Arahantschaft erst recht). Darunter ist ein gewisses Maß an Sammlung notwendig. Wie viel ist „vollständige

Sammlung“ und wie viel „ein gewisses Maß“? Die Meinungen gehen auseinander, ob vollständige Sammlung alle vier Vertiefungen bedeutet oder nur die erste.[201] Ein gewisses Maß ist dies:

> Welcher Bhikkhu sich an Geselligkeit erfreut, Geselligkeit liebt, sich der Liebe zur Geselligkeit hingibt, sich an Gefolgschaft erfreut, Gefolgschaft liebt, sich der Liebe zu Gefolgschaft hingibt – dass so einer sich allein an Abgeschiedenheit erfreuen wird, das ist unmöglich. Dass einer, der sich nicht allein an Abgeschiedenheit erfreut, das Zeichen des Herzens greifen wird, ist unmöglich. Dass einer, der das Zeichen des Herzens nicht greift, richtige Sichtweise vervollständigen wird, ist unmöglich. Dass einer, der richtige Sichtweise nicht vervollständigt hat, richtige Sammlung vervollständigen wird, ist unmöglich. Dass einer, der richtige Sammlung nicht vervollständigt hat, die Fesseln überwinden wird, ist unmöglich. Dass einer, der die Fesseln nicht überwunden hat, Nibbāna verwirklichen wird, ist unmöglich.
>
> Welcher Bhikkhu sich aber nicht an Geselligkeit erfreut, Geselligkeit nicht liebt, sich nicht der Liebe zur Geselligkeit hingibt, sich nicht an Gefolgschaft erfreut, Gefolgschaft nicht liebt, sich nicht der Liebe zu Gefolgschaft hingibt – dass so einer sich allein an Abgeschiedenheit erfreuen wird, das ist möglich. Dass einer, der sich allein an Abgeschiedenheit erfreut, das Zeichen des Herzens greifen wird, ist möglich. Dass einer, der das Zeichen des Herzens greift, richtige Sichtweise vervollständigen wird, ist möglich. Dass einer, der richtige Sichtweise vervollständigt hat, richtige Sammlung vervollständigen wird, ist möglich. Dass einer, der richtige Sammlung vervollständigt hat, die Fesseln überwinden wird, ist möglich. Dass einer, der die Fesseln überwunden hat, Nibbāna verwirklichen wird, ist möglich.[202]
>
> A 6.68

Die Vervollständigung der richtigen Sichtweise beim Stromeintritt erfordert das Greifen des Zeichens des Herzens (cittassa nimitta). Hier gelten dieselben Überlegungen wie beim Sammlungszeichen vor ein paar Seiten. Es kann das Zeichen oder Merkmal des Zustands des Herzens sein – „gesammelt" – oder dessen Objekt – „gesammeltes Herz". Egal, wie wir es auch betrachten wollen, das Zeichen muss gegriffen, festgehalten werden.

Das kann erst stattfinden, *nachdem jemand so diese fünf Hindernisse, die Unvollkommenheiten des Gemüts, die die Weisheit schwächen, überwunden hat.* Oder wie es in unserer Lehrrede heißt, *nachdem man Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat.* Was dasselbe ist.

Das haben sicher viele schon erlebt: Da hat man das Gefühl, einer Einsicht dicht auf den Fersen zu sein … und husch, schon ist sie wieder weg.

Das Erscheinen richtiger Sichtweise ist der Eintritt in den edlen achtfachen Pfad. Erst dann kann, unter der Führung von richtiger Sichtweise (vgl. M 117), *richtige* Sammlung als Pfadfaktor vervollständigt werden.

So viel zu den vier edlen Wahrheiten.

Und was ist der Unterschied zwischen den vier edlen Wahrheiten und Nibbāna, das als die *höchste edle Wahrheit* bezeichnet wurde?

> Soweit es gestaltete Dinge gibt, wird der edle achtfache Pfad als deren Höchstes bezeichnet. Jene, die vom edlen achtfachen Pfad inspiriert sind, sind vom Höchsten inspiriert. Für die aber, die vom Höchsten inspiriert sind, gibt es höchstes Reifen.[203]
>
> A 4. 34

Und das Reifen ist Nibbāna. Das Ungestaltete.

Die Lehrrede – *der direkte Pfad*

Wer auch immer, ihr Bhikkhus, diese vier Verstandorte der Achtsamkeit sieben Jahre lang so entfalten sollte, für den ist eine von zwei Früchten zu erwarten – Höchste Erkenntnis *hier und jetzt** oder, wenn noch ein Rest vorhanden ist, Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien, ihr Bhikkhus, sieben Jahre. Wer auch immer, ihr Bhikkhus, diese vier Verstandorte der Achtsamkeit sechs Jahre … fünf Jahre … vier Jahre … drei Jahre … zwei Jahre … ein Jahr lang so entfalten sollte … Dahingestellt sei, ihr Bhikkhus, ein Jahr. Wer auch immer, ihr Bhikkhus, diese vier Verstandorte der Achtsamkeit sieben Monate lang so entfalten sollte, für den ist eine von zwei Früchten zu erwarten – Höchste Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch ein Rest vorhanden ist, Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien, ihr Bhikkhus, sieben Monate. Wer auch immer, ihr Bhikkhus, diese vier Verstandorte der Achtsamkeit sechs Monate … fünf Monate … vier Monate … drei Monate … zwei Monate … einen Monat … einen Halbmonat lang so entfalten sollte … Dahingestellt sei, ihr Bhikkhus, ein Halbmonat. Wer auch immer, ihr Bhikkhus, diese vier Verstandorte der Achtsamkeit sieben Tage lang so entfalten sollte, für den ist eine von zwei Früchten zu erwarten – Höchste Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch ein Rest vorhanden ist, Nichtwiederkehr.

»Dies ist der direkte Pfad, ihr Bhikkhus, zur Läuterung der Wesen, zum Überwinden von Kummer&Jammer, zum Untergang von Schmerz&Gram, zum Erreichen des tauglichen Verhaltens, zur Verwirklichung von Nibbāna, nämlich die vier Verstandorte der Achtsamkeit.« Das, was so gesagt wurde, wurde genau deswegen gesagt."

Dies sagte der Erhabene. Die Bhikkhus nahmen hochgestimmt die Rede des Erhabenen auf.

Epilog: Das befreite Herz

Wenn der edle achtfache Pfad, die Herangehensweise zum Aufhören von Leiden, erfolgreich praktiziert wurde, wenn die dritte Umdrehung der vier edlen Wahrheiten, die Wende zum Ungestalteten stattgefunden hat, dann wurde Nibbāna erreicht, das Aufhören von Dasein.

„Will ich das überhaupt?“

Dieses Zagen kommt von demselben Ort, der fragt: „Aber wer erlebt denn Nibbāna?“ Nibbāna hat kein „Wer“. Will ich das?

Die Vernichtung von Gier, Hass und Verblendung ist das Ungestaltete, Nibbāna – so haben wir im Kapitel „Was ist mit Nibbāna?“ gelesen. Das erscheint uns vielleicht ein bisschen wenig, um als höchstes Ziel erstrebenswert zu sein.

Nach der Lektüre dieses Buches könnten wir eine Vorstellung davon bekommen haben, dass der gewöhnliche Mensch „Aufhören“ nicht verstehen kann. In der Tat wurde schon zur Zeit des Buddha das „Aufhören von Dasein“ mit „Vernichtung eines existierenden Selbst“ verwechselt. Aber dieses Selbst hat es *so* nie gegeben! Es ist von Bedingungen, genauer: Gestaltungen, abhängig. Bei der Befreiung von dieser Abhängigkeit geht nichts verloren außer den Ketten, die ans Leiden fesseln.

Dennoch gibt es Bücher von ernsthaften und wohlmeinenden Autoren, die sich beeilen zu betonen: „Nibbāna ist gar nicht so schlimm!“[204] Braucht das höchste Ziel in der Buddhalehre Werbung?

Dass es gut ist, wenn Unwissenheit, Begehren und Ergreifen aufhören, können wir uns ja vorstellen. Aber was bedeutet es, wenn Bewusstsein, die sechs Sinnesgebiete und Kontakt „aufgehört“ haben? Und mit dem Aufhören von Kontakt hört auch noch Kamma (Handlung) auf (siehe A 6.63)! Was macht ein Arahant den ganzen Tag lang, wenn er kein Kamma mehr schafft? Vielleicht haben wir gelesen („War das im Abhidhamma oder im Visuddhimagga?“), dass ein Arahant stattdessen nur noch seelenlose Prozesse hat. Werden Befreite zu Zombies? Ist Nibbāna eine Art heiliger Autismus?

Wie funktionieren Arahants?

Einige der Bedingungen im abhängigen Zusammenentstehen sind bei ihrem Aufhören weg. Sie existieren nicht mehr: Die Triebe sind vernichtet, Unwissenheit ist überwunden. Begehren und Ergreifen sind ebenfalls vernichtet.

Andere Bedingungen sind noch da, aber sie haben aufgehört, Gestaltungen zu sein. Gestaltungen sind *als Bedingungen* nicht weg, aber *als Gestaltungen* wurden sie gestillt, zur Ruhe gebracht. Zum Beispiel bedingt der Atem nach wie vor den Körper, aber er gestaltet ihn nicht mehr zu „meinem Körper".

Das Bewusstsein eines Befreiten, eines Arahant, „hat" keine Gestaltungen mehr. Sie haben ihre Funktion eingestellt, haben damit aufgehört. Für einen Arahant sind sie einfach nur noch Dinge. Oder richtiger gesagt: Der Arahant erlebt nur noch Dinge, die nicht mehr „für ihn" sind. Sein Bewusstsein deutet nicht mehr auf etwas.

Damit haben wir auch das Mysterium geklärt, warum ein Arahant noch etwas tut, auch wenn er kein Kamma mehr schafft. „Seine" Absichten haben aufgehört, „ihn" zu beabsichtigen, aber es gibt nach wie vor das Verweisen auf andere Dinge, wie es im Kapitel „Alles Hirnkrampf?" und andernorts beschrieben wurde. Das heißt, er weiß nach wie vor, wozu eine Teetasse da ist. In seinem Erleben ist „aufgehörte" Absicht, nämlich Zweck und Bedeutung des Erlebten. Er ist kein Idiot. Er weiß, was er will und was er tut. Aber es ist nicht mehr *seine* Handlung. Sie ist für einen Zweck, aber nicht mehr *für ihn*. Absicht deutet nicht mehr auf ihn als den Handelnden.

Dasselbe trifft auch auf sein Erleben im Sinne der Sinne zu. (Im folgenden Zitat werden nur die fünf äußeren Sinne genannt.)

> Die fünf Sinnesfähigkeiten, ihr Bhikkhus, bleiben genau da, aber dann hat dort der wohlunterrichtete Edelschüler Unwissenheit überwunden, Wahrwissen entsteht. Mit seinem *Verblassen** der Unwissenheit und dem Entstehen des Wahrwissens gibt es für ihn kein „Ich bin".

> Auch gibt es für ihn kein „Ich bin dies“, kein „Ich werde sein“, kein „Ich werde nicht sein“, kein „Ich werde mit Form ausgestattet sein, nicht mit Form ausgestattet sein, mit Wahrnehmung, nicht mit Wahrnehmung, mit Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung.“[205]
>
> S 22. 47

In seinem Erleben wird Name&Form nicht mehr vereinnahmt. Daher hat Kontakt aufgehört.

> Kontakte berühren von Vereinnahmung abhängig. Womit sollten Kontakte den Vereinnahmungsfreien berühren?[206]
>
> Ud 1 4

Name&Form hat aufgehört, „Hallo, hier, Ich!“ zu rufen. Dementsprechend hat auch Gefühl keine Dränge mehr, die Begehren bedingen könnten. Gefühl hat aufgehört zu drängen. Eine Anekdote aus dem Leben eines verwirklichten Meisters illustriert dies. Als er einmal schwer erkrankt im Krankenhaus lag, fragte ihn einer seiner Schüler, ob er denn noch Schmerzen kenne. Seine Antwort:

> Gefühl und Körper sicherlich
> vorhanden noch
> von ihrem Wesen her.
>
> An jenem Fühlen nehme ich
> fortan jedoch
> kein bisschen Anteil mehr.[207] pp
>
> Atulo Bhikkhu (Luang Pū Dūn)

Begehren ist vernichtet. Befreiung ist frei von Ergreifen. Dasein hat aufgehört. Die Sonnenbrille eines Daseins, das eine Person sein will, existiert nicht mehr. Und das Zeitliche, das ins Dasein treten könnte?

Für einen Befreiten, einen Arahant, gibt es kein Altern mehr, nur noch Veränderung eines Körpers, der nicht mehr seiner ist. Es gibt

pp Dieser Aphorismus reimt sich auch im thailändischen Original.

keinen Tod mehr, nur noch das Ablegen des Körpers. Er wird nicht mehr von Leidensdingen berührt und daher kann auch von Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung keine Rede mehr sein.

Der Dünkel „Ich bin“ führt zu den verschiedenen Vorstellungen, wie und was ich denn nun sein könnte. Mit dem Ende von Unwissenheit gibt es diese Vorstellungen nicht mehr.

> Mit dem Überschreiten aller Vorstellungen aber, Bhikkhu, wird man ein „friedvoll Stiller“ genannt. Der friedvoll Stille aber kommt nicht zur Welt, er altert nicht, er stirbt nicht, er wird nicht erschüttert, er sehnt sich nicht. Denn da gibt es nämlich nichts für ihn, wodurch er zur Welt kommen könnte. Nicht zur Welt kommend, wie sollte er da altern? Nicht alternd, wie sollte er da sterben? Nicht sterbend, wie sollte er da erschüttert werden? Nicht erschüttert werdend, wie sollte er sich da sehnen?[208]
>
> M 140

Ein Arahant stirbt nicht, weil er nicht zur Welt kommt, weil er keinen Mangel zur Welt bringt, nicht einmal eine Welt.

> Flut kreuzt der Stille, Wahrnehmung verstanden,
> ganz unbesudelt bei Dingen des Greifens.
> Stachel gezogen, lebt er voller Umsicht,
> hofft nicht auf diese Welt, nicht auf die nächste.[209]
>
> Sn 779

Und das in sieben Tagen?

Wahrscheinlich haben schon Generationen von Meditierenden versucht, sieben Tage lang äußerst achtsam „auf alles“ zu sein, damit ihnen ja keine einzige Regung des Geistes entgehe – immer in der Erwartung von (mindestens) Stromeintritt a m Tag sieben. Und das Ergebnis? Nichts außer Frustration und Zweifel.

Woran liegt das?

Es liegt nicht daran, dass der Buddha übertrieben hatte, als er sagte, wer Satipaṭṭhāna sieben Tage lang so entfalten sollte, für den ist *Höchste Erkenntnis hier und jetzt* oder mindestens Nichtwiederkehr zu erwarten.

Wir können uns an Teil 1 dieses Buches erinnern: Die Entfaltung von Satipaṭṭhāna fängt beim Stromeintritt an. Praktizierende auf dieser Stufe wissen bereits, was „innerlich&äußerlich" bedeutet und was Dinge des Ursprungs&Vergehens sind.

Wenn wir das noch nicht wissen – und manches andere mehr –, dann sind wir wohlberaten, wenn wir uns wie die tausend ehemaligen Filzhaarasketen verhalten. Sie hörten genau zu, was der Buddha zu sagen hatte, und wussten nicht schon im Vorhinein, was es bedeuten sollte.

Die Anwendung hier im vorliegenden Fall: Stellen wir die Lehrrede an erste Stelle. Versuchen wir, die Bedeutung in unserem Erleben, in unserem Herzen wiederzufinden. Versuchen wir nicht, die Bedeutung in anderen Texten über das Satipaṭṭhāna Sutta zu finden. Auch nicht in diesem hier.

In diesem Buch stehen wenige Erklärungen zur Lehrrede, aber es werden Werkzeuge vorgestellt, mit denen wir uns die Bedeutung möglicherweise erschließen können. Es gibt sicherlich noch andere taugliche Werkzeuge. Oder vielleicht sind wir von Denkweisen frei, die dem Verständnis im Weg stehen könnten. Dann brauchen wir gar keine Werkzeuge außer jenen, die in der Lehrrede genannt sind. Erst wenn wir die Bedeutung für uns erschlossen haben, wird sie zur Wahrheit für uns.

Wir müssen zulassen, dass uns die Buddhalehre verändert. Das ist das richtige Ergreifen des Dhamma. Nur erfolgreiche Transformation in uns selbst kann dessen Authentizität beweisen.

Es hilft nicht, wenn wir erst textkritische Studien betreiben oder uns Gedanken darüber machen, wie authentisch denn die Lehre in den verfügbaren Texten überliefert sei. Damit erreichen wir die Wahrheit nicht, sondern ernten nur Zweifel.

> Es ist wie bei einem Menschen, der eine Schlange benötigt, eine Schlange sucht, sich auf die Suche nach einer Schlange macht. Er könnte eine große Schlange sehen, sie an den Windungen oder am Schwanz packen. Diese Schlange würde sich zurückwenden und ihn in die Hand, den Arm oder ein anderes Glied beißen. Er würde deswegen zu Tode kommen oder in tödliches Leid. Aus welchem Grund? Wegen des schlechten Ergreifens der Schlange. Ebenso studieren da einige fehlgeleitete Menschen das Dhamma … Wenn sie das Dhamma studiert haben, untersuchen sie nicht die Bedeutung jener Dinge mit Weisheit. Weil sie die Bedeutung jener Dinge nicht mit Weisheit untersuchen, akzeptieren sie diese nicht mit Einblick. Stattdessen studieren sie das Dhamma nur, um kritisieren zu können und um Debatten führen zu können. Und das Ziel, für das sie das Dhamma studiert haben, erfahren sie nicht. Jene Dinge, die von ihnen falsch ergriffen wurden, tragen lange zu ihrem Schaden und Leid bei. Warum ist das so? Wegen des schlechten Ergreifens jener Dinge.[210]
>
> M 22

Wenn uns die phänomenologischen Methoden tauglich erscheinen, können wir versuchen, sie auf unser Erleben anzuwenden. Sobald wir an deren Grenzen stoßen, verlassen wir uns für das Weitere auf den Buddha. Wir setzen unsere guten Ressourcen ein und lassen uns von den Hindernissen nicht aus der Bahn werfen. Wir erschließen die Wahrheit des Buddha für uns selbst, in unserem Herzen. Mehr müssen wir nicht wissen.

> Wenn wir das Ende von Geburt und die Todlosigkeit kennen, dann spielt weiteres Wissen keine Rolle mehr.[211]
>
> Khemapatto Bhikkhu (Luang Pū Lā)

Teil 3
–
Mahāsatipaṭṭhāna Sutta: Verstandorte der Achtsamkeit

Uddeso

Evaṁ me sutaṁ ekaṁ samayaṁ bhagavā kurūsu viharati kammāsadhammaṁ nāma kurūnaṁ nigamo. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi – Bhikkhavo'ti. Bhaddante'ti te bhikkhū bhagavato paccassosuṁ. Bhagavā etadavoca –

Ekāyano ayaṁ, bhikkhave, maggo sattānaṁ visuddhiyā, sokaparidevānaṁ samatikkamāya dukkhadomanassānaṁ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṁ cattāro satipaṭṭhānā.

Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṁ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṁ, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṁ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṁ.

Uddeso niṭṭhito.

Cuddasa kāyānupassanā

Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṁ ābhujitvā ujuṁ kāyaṁ paṇidhāya parimukhaṁ satiṁ upaṭṭhapetvā.

Einleitung

So habe ich gehört. Bei einer Gelegenheit weilte der Erhabene bei den Kurus und zwar bei Kammāsadhamma, einer Stadt der Kurus. Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus!“ – „Ehrwürdiger Herr“, erwiderten die Bhikkhus dem Erhabenen. Der Erhabene sagte Folgendes:

„Dies ist der direkte Pfad, ihr Bhikkhus, zur Läuterung der Wesen, zum Überwinden von Kummer&Jammer, zum Untergang von Schmerz&Gram, zum Erreichen des tauglichen Verhaltens, zur Verwirklichung von Nibbāna, nämlich die vier Verstandorte der Achtsamkeit.

Welche vier? Da, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat. Er verweilt bei den Gefühlen gefühlbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier& Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat. Er verweilt beim Herzen herzbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier& Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat. Er verweilt bei den Dingen dingbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier& Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat.

Die vierzehn Körperbetrachtungen

Und wie aber, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend? Nachdem da, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu in den Wald gegangen ist, zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung, setzt er sich nieder, die Beine zum Thronsitz verschränkt, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit rundum einsatzbereit bei sich fest gegründet.

Ānāpānapabbaṁ

So satova assasati, satova passasati. Dīghaṁ vā assasanto dīghaṁ assasāmī'ti pajānāti, dīghaṁ vā passasanto dīghaṁ passasāmī'ti pajānāti. Rassaṁ vā assasanto rassaṁ assasāmī'ti pajānāti, rassaṁ vā passasanto rassaṁ passasāmī'ti pajānāti. Sabbakāyapaṭisaṁvedī assasissāmī'ti sikkhati, sabbakāyapaṭisaṁvedī passasissāmī'ti sikkhati. Passambhayaṁ kāyasaṅkhāraṁ assasissāmī'ti sikkhati, passambhayaṁ kāyasaṅkhāraṁ passasissāmī'ti sikkhati.

Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā dīghaṁ vā añchanto dīghaṁ añchāmī'ti pajānāti, rassaṁ vā añchanto rassaṁ añchāmī'ti pajānāti, evameva kho, bhikkhave, bhikkhu dīghaṁ vā assasanto dīghaṁ assasāmī'ti pajānāti, dīghaṁ vā passasanto dīghaṁ passasāmī'ti pajānāti, rassaṁ vā assasanto rassaṁ assasāmī'ti pajānāti, rassaṁ vā passasanto rassaṁ passasāmī'ti pajānāti, sabbakāyapaṭisaṁvedī assasissāmī'ti sikkhati, sabbakāyapaṭisaṁvedī passasissāmī'ti sikkhati, passambhayaṁ kāyasaṅkhāraṁ assasissāmī'ti sikkhati, passambhayaṁ kāyasaṅkhāraṁ passasissāmī'ti sikkhati.

Iti ajjhattaṁ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṁ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṁ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṁ viharati. Atthi kāyo'ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Ānāpānapabbaṁ niṭṭhitaṁ.

Ein- und Ausatmen

Achtsam eben atmet er ein, achtsam atmet er aus. Lang einatmend versteht er: »Ich atme lang ein.« Oder lang ausatmend versteht er: »Ich atme lang aus.« Oder kurz einatmend versteht er: »Ich atme kurz ein.« Oder kurz ausatmend versteht er: »Ich atme kurz aus.« »Den ganzen Körper erlebend, werde ich einatmen«, so übt er sich. »Den ganzen Körper erlebend, werde ich ausatmen«, so übt er sich. »Die Körper-Gestaltung beruhigend, werde ich einatmen«, so übt er sich. »Die Körper-Gestaltung beruhigend, werde ich ausatmen«, so übt er sich.

Genauso, ihr Bhikkhus, wie ein geschickter Drechsler oder Drechslergeselle lang anziehend versteht: »Ich ziehe lang an«; oder kurz anziehend versteht: »Ich ziehe kurz an« – genauso versteht, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu lang einatmend: »Ich atme lang ein«, oder lang ausatmend: »Ich atme lang aus«; oder kurz einatmend versteht er: »Ich atme kurz ein«; oder kurz ausatmend versteht er: »Ich atme kurz aus.« »Den ganzen Körper erlebend, werde ich einatmen«, so übt er sich. »Den ganzen Körper erlebend, werde ich ausatmen«, so übt er sich. »Die Körper-Gestaltung beruhigend, werde ich einatmen«, so übt er sich. »Die Körper-Gestaltung beruhigend, werde ich ausatmen«, so übt er sich.

So weilt er innerlich beim Körper körperbetrachtend oder er weilt äußerlich beim Körper körperbetrachtend oder er weilt innerlich& äußerlich beim Körper körperbetrachtend. Oder als Ding des Ursprungs betrachtend, weilt er beim Körper oder als Ding des Vergehens betrachtend, weilt er beim Körper oder als Ding des Ursprungs&Vergehens betrachtend, weilt er beim Körper. Oder: »Da gibt es einen Körper«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

Iriyāpathapabbaṁ

Puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā gacchāmī'ti pajānāti, ṭhito vā ṭhitomhī'ti pajānāti, nisinno vā nisinnomhī'ti pajānāti, sayāno vā sayānomhī'ti pajānāti, yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṁ pajānāti.

Iti ajjhattaṁ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṁ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṁ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṁ viharati. Atthi kāyo'ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Iriyāpathapabbaṁ niṭṭhitaṁ.

Sampajānapabbaṁ

Puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsite tuṇhī bhāve sampajānakārī hoti.

Iti ajjhattaṁ vā kāye kāyānupassī viharati …

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Sampajānapabbaṁ niṭṭhitaṁ.

Körperstellung

Außerdem, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu beim Gehen: »Ich gehe«; oder er versteht beim Stehen: »Ich stehe«; oder er versteht beim Sitzen: »Ich sitze«; oder er versteht beim Liegen: »Ich liege.« Wie sein Körper auch immer ausgerichtet ist, so versteht er das.

So weilt er innerlich beim Körper körperbetrachtend oder er weilt äußerlich beim Körper körperbetrachtend oder er weilt innerlich& äußerlich beim Körper körperbetrachtend. Oder als Ding des Ursprungs betrachtend, weilt er beim Körper oder als Ding des Vergehens betrachtend, weilt er beim Körper oder als Ding des Ursprungs&Vergehens betrachtend, weilt er beim Körper. Oder: »Da gibt es einen Körper«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

Wissensklar handeln

Außerdem, ihr Bhikkhus, ist ein Bhikkhu einer, der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen; der wissensklar handelt beim Hinblicken und Wegblicken; der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken; der wissensklar handelt beim Tragen der äußeren Robe, der Almosenschale, der Robe; der wissensklar handelt beim Essen, Trinken, Kauen, Schmecken, der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, beim Einschlafen, Aufwachen, beim Sprechen und Schweigen.

So weilt er innerlich beim Körper körperbetrachtend …

So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

Paṭikkūlamanasikārapabbaṁ

Puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṁ uddhaṁ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṁ pūraṁ nānappakārassa asucino paccavekkhati – ‘Atthi imasmiṁ kāye kesā lomā nakhā dantā taco, maṁsaṁ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṁ vakkaṁ hadayaṁ yakanaṁ kilomakaṁ pihakaṁ papphāsaṁ antaṁ antaguṇaṁ udariyaṁ karīsaṁ, pittaṁ semhaṁ pubbo lohitaṁ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan’ti.

Seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā putoḷi pūrā nānāvihitassa dhaññassa, seyyathidaṁ sālīnaṁ vīhīnaṁ muggānaṁ māsānaṁ tilānaṁ taṇḍulānaṁ. Tamenaṁ cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya – ‘Ime sālī ime vīhī ime muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulā’ti. Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṁ uddhaṁ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṁ pūraṁ nānappakārassa asucino paccavekkhati – ‘Atthi imasmiṁ kāye kesā lomā nakhā dantā taco, maṁsaṁ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṁ vakkaṁ hadayaṁ yakanaṁ kilomakaṁ pihakaṁ papphāsaṁ antaṁ antaguṇaṁ udariyaṁ karīsaṁ, pittaṁ semhaṁ pubbo lohitaṁ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan’ti.

Iti ajjhattaṁ vā … pe …

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Paṭikkūlamanasikārapabbaṁ niṭṭhitaṁ

Aufmerksamkeit gegen die Hangrichtung

Außerdem, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu eben diesen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, der von Haut umhüllt und angefüllt ist mit vielfältigen unreinen Dingen: »In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dünndarm, Dickdarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Nasenschleim, Gelenkschmiere und Urin.«

Genauso, ihr Bhikkhus, wie wenn es einen auf beiden Seiten mit Öffnungen versehenen Sack gäbe, gefüllt mit verschiedenen Körnern wie Hochlandreis, Tieflandreis, Mungbohnen, Bohnen, Sesam, geschälter Reis, und ein Mann mit guter Sehkraft öffnete und reflektierte ihn: »Diese sind Hochlandreis, diese sind Tieflandreis, diese sind Mungbohnen, diese sind Bohnen, diese sind Sesam, diese sind geschälter Reis«; ebenso, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu eben diesen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, der von Haut umhüllt und angefüllt ist mit vielfältigen unreinen Dingen: »In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dünndarm, Dickdarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Nasenschleim, Gelenkschmiere und Urin.«

So weilt er innerlich …

Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

Dhātumanasikārapabbaṁ

Puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṁ yathāṭhitaṁ yathāpaṇihitaṁ dhātuso paccavekkhati – ‘Atthi imasmiṁ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti

Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṁ vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhajitvā nisinno assa, evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṁ yathāṭhitaṁ yathāpaṇihitaṁ dhātuso paccavekkhati – ‘Atthi imasmiṁ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti.

Iti ajjhattaṁ vā … pe … evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Dhātumanasikārapabbaṁ niṭṭhitaṁ

Navasivathikapabbaṁ

Puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṁ sivathikāya chaḍḍitaṁ ekāhamataṁ vā dvīhamataṁ vā tīhamataṁ vā uddhumātakaṁ vinīlakaṁ vipubbakajātaṁ. So imameva kāyaṁ upasaṁharati – ‘Ayampi kho kāyo evaṁdhammo evaṁbhāvī evaṁanatīto’ti.

Iti ajjhattaṁ vā … pe … evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṁ sivathikāya chaḍḍitaṁ kākehi vā khajjamānaṁ kulalehi vā khajjamānaṁ gijjhehi vā khajjamānaṁ kaṅkehi vā khajjamānaṁ sunakhehi vā khajjamānaṁ byagghehi vā khajjamānaṁ dīpīhi vā khajjamānaṁ siṅgālehi vā khajjamānaṁ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṁ. So imameva kāyaṁ upasaṁharati – ‘Ayampi kho kāyo evaṁdhammo evaṁbhāvī evaṁanatīto’ti.

Aufmerksamkeit auf die Eigenarten

Außerdem, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu eben diesen Körper, wie er auch immer aufgestellt und ausgerichtet ist, den Grundeigenarten gemäß: »In diesem Körper gibt es Erdeigenart, Wassereigenart, Feuereigenart, Windeigenart.«

Genauso, ihr Bhikkhus, wie wenn ein geschickter Kuh-Schlachter oder Kuh-Schlachtergeselle, der eine Kuh getötet und in ihre Einzelteile zerlegt hat, sich an der Kreuzung zweier Hauptstraßen niedersetzte; ebenso reflektiert ein Bhikkhu eben diesen Körper, wie er auch immer aufgestellt und ausgerichtet ist, im Sinne der Grundeigenarten: »In diesem Körper gibt es Erdeigenart, Wassereigenart, Feuereigenart, Windeigenart .«

So weilt er innerlich … Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend."

Neun Leichenäcker

Außerdem, ihr Bhikkhus, wie wenn ein Bhikkhu eine Leiche sähe, auf den Leichenacker hingeworfen, einen Tag nach dem Tode oder zwei oder drei Tage nach dem Tode; aufgedunsen, blaugrau verfärbt, aus der faulige Körperflüssigkeiten heraussickern. Er vergleicht damit eben diesen Körper: »Auch dieser Körper ist so ein Ding, hat so ein Wesen, ist dem nicht entgangen.«

So weilt er innerlich … Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

Außerdem, ihr Bhikkhus, wie wenn ein Bhikkhu eine Leiche sähe, auf den Leichenacker hingeworfen, die von Krähen angefressen wird oder von Habichten, Geiern, Reihern, die von Hunden angefressen wird oder von Tigern, Leoparden, Schakalen, die von vielerlei Gewürm angefressen wird. Er vergleicht damit eben diesen Körper: »Auch dieser Körper ist so ein Ding, hat so ein Wesen, ist dem nicht entgangen.«

Iti ajjhattaṁ vā … pe … evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṁ sivathikāya chaḍḍitaṁ aṭṭhikasaṅkhalikaṁ samaṁsalohitaṁ nhārusambandhaṁ … pe … aṭṭhikasaṅkhalikaṁ nimaṁsalohitamakkhitaṁ nhārusambandhaṁ … pe … aṭṭhikasaṅkhalikaṁ apagatamaṁsalohitaṁ nhārusambandhaṁ … pe … aṭṭhikāni apagatasambandhāni disā vidisā vikkhittāni, aññena hatthaṭṭhikaṁ aññena pādaṭṭhikaṁ aññena jaṅghaṭṭhikaṁ aññena ūruṭṭhikaṁ aññena kaṭaṭṭhikaṁ aññena piṭṭhi-kaṇṭakaṁ aññena sīsakaṭāhaṁ. So imameva kāyaṁ upasaṁharati – ‘Ayampi kho kāyo evaṁdhammo evaṁbhāvī evaṁanatīto’ti.

Iti ajjhattaṁ vā … pe … evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṁ sivathikāya chaḍḍitaṁ aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni … pe … aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni … pe … aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni. So imameva kāyaṁ upasaṁharati – ‘Ayampi kho kāyo evaṁdhammo evaṁbhāvī evaṁanatīto’ti.

Iti ajjhattaṁ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṁ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṁ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṁ viharati. ‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Navasivathikapabbaṁ niṭṭhitaṁ.

Cuddasa kāyānupassanā niṭṭhitā.

So weilt er innerlich … Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

Außerdem, ihr Bhikkhus, wie wenn ein Bhikkhu eine Leiche sähe, auf den Leichenacker hingeworfen, ein Knochengerippe mit Fleisch behangen, blutig, von den Sehnen zusammengehalten … ein entfleischtes, blutverschmiertes Knochengerippe, von den Sehnen zusammengehalten … ein Knochengerippe ohne Fleisch und Blut, von den Sehnen zusammengehalten … Knochen ohne Zusammenhalt, in alle Richtungen verstreut, hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Unterschenkelknochen, da ein Oberschenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da ein Schädelknochen. Er vergleicht damit eben diesen Körper: »Auch dieser Körper ist so ein Ding, hat so ein Wesen, ist dem nicht entgangen.«

So weilt er innerlich … Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

Außerdem, ihr Bhikkhus, wie wenn ein Bhikkhu eine Leiche sähe, auf den Leichenacker hingeworfen, weiße Knochen, farblich Muscheln ähnelnd … aufgehäufte Knochen, Jahre alt … die Knochen modernd und zu Staub zerfallend. Er vergleicht damit eben diesen Körper: »Auch dieser Körper ist so ein Ding, hat so ein Wesen, ist dem nicht entgangen.«

So weilt er innerlich beim Körper körperbetrachtend oder er weilt äußerlich beim Körper körperbetrachtend oder er weilt innerlich& äußerlich beim Körper körperbetrachtend. Oder als Ding des Ursprungs betrachtend, weilt er beim Körper oder als Ding des Vergehens betrachtend, weilt er beim Körper oder als Ding des Ursprungs&Vergehens betrachtend, weilt er beim Körper. Oder: »Da gibt es einen Körper«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend.

Vedanānupassanā

Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu sukhaṁ vā vedanaṁ vedayamāno ‘sukhaṁ vedanaṁ vedayāmī’ti pajānāti. Dukkhaṁ vā vedanaṁ vedayamāno ‘dukkhaṁ vedanaṁ vedayāmī’ti pajānāti. Adukkhamasukhaṁ vā vedanaṁ vedayamāno ‘adukkhamasukhaṁ vedanaṁ vedayāmī’ti pajānāti.

Sāmisaṁ vā sukhaṁ vedanaṁ vedayamāno ‘sāmisaṁ sukhaṁ vedanaṁ vedayāmī’ti pajānāti. Nirāmisaṁ vā sukhaṁ vedanaṁ vedayamāno ‘nirāmisaṁ sukhaṁ vedanaṁ vedayāmī’ti pajānāti. Sāmisaṁ vā dukkhaṁ vedanaṁ vedayamāno ‘sāmisaṁ dukkhaṁ vedanaṁ vedayāmī’ti pajānāti. Nirāmisaṁ vā dukkhaṁ vedanaṁ vedayamāno ‘nirāmisaṁ dukkhaṁ vedanaṁ vedayāmī’ti pajānāti. Sāmisaṁ vā adukkhamasukhaṁ vedanaṁ vedayamāno ‘sāmisaṁ adukkhamasukhaṁ vedanaṁ vedayāmī’ti pajānāti. Nirāmisaṁ vā adukkhamasukhaṁ vedanaṁ vedayamāno ‘nirāmisaṁ adukkhamasukhaṁ vedanaṁ vedayāmī’ti pajānāti.

Iti ajjhattaṁ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. ‘Atthi vedanā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.

Vedanānupassanā niṭṭhitā.

Gefühlsbetrachtung

Und wie aber, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Gefühlen gefühlbetrachtend? Ihr Bhikkhus, angenehmes Gefühl fühlend, versteht da ein Bhikkhu: »Angenehmes Gefühl fühle ich.« Oder schmerzhaftes Gefühl fühlend, versteht er: »Schmerzhaftes Gefühl fühle ich.« Oder weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlend, versteht er: »Weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühle ich.« Oder fleischliches angenehmes Gefühl fühlend, versteht er: »Fleischliches angenehmes Gefühl fühle ich.« Oder nicht fleischliches angenehmes Gefühl fühlend, versteht er: »Nicht fleischliches angenehmes Gefühl fühle ich.« Oder fleischliches schmerzhaftes Gefühl fühlend, versteht er: »Fleischliches schmerzhaftes Gefühl fühle ich.« Oder nicht fleischliches schmerzhaftes Gefühl fühlend, versteht er: »Nicht fleischliches schmerzhaftes Gefühl fühle ich.« Oder fleischliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlend, versteht er: »Fleischliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühle ich.« Oder nicht fleischliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlend, versteht er: »Nicht fleischliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühle ich.«

So weilt er innerlich bei den Gefühlen gefühlbetrachtend oder er weilt äußerlich bei den Gefühlen gefühlbetrachtend oder er weilt innerlich&äußerlich bei den Gefühlen gefühlbetrachtend. Oder als Dinge des Ursprungs betrachtend, weilt er bei den Gefühlen oder als Dinge des Vergehens betrachtend, weilt er bei den Gefühlen oder als Dinge des Ursprungs&Vergehens betrachtend, weilt er bei den Gefühlen. Oder: »Da gibt es Gefühl«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegenden-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Gefühlen gefühlbetrachtend.

Cittānupassanā

Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṁ vā cittaṁ ‘sarāgaṁ cittan’ti pajānāti, vītarāgaṁ vā cittaṁ ‘vītarāgaṁ cittan’ti pajānāti. Sadosaṁ vā cittaṁ ‘sadosaṁ cittan’ti pajānāti, vītadosaṁ vā cittaṁ ‘vītadosaṁ cittan’ti pajānāti. Samohaṁ vā cittaṁ ‘samohaṁ cittan’ti pajānāti, vītamohaṁ vā cittaṁ ‘vītamohaṁ cittan’ti pajānāti. Saṅkhittaṁ vā cittaṁ ‘saṅkhittaṁ cittan’ti pajānāti, vikkhittaṁ vā cittaṁ ‘vikkhittaṁ cittan’ti pajānāti. Mahaggataṁ vā cittaṁ ‘mahaggataṁ cittan’ti pajānāti, amahaggataṁ vā cittaṁ ‘amahaggataṁ cittan’ti pajānāti. Sauttaraṁ vā cittaṁ ‘sauttaraṁ cittan’ti pajānāti, anuttaraṁ vā cittaṁ ‘anuttaraṁ cittan’ti pajānāti. Samāhitaṁ vā cittaṁ ‘samāhitaṁ cittan’ti pajānāti, asamāhitaṁ vā cittaṁ ‘asamāhitaṁ cittan’ti pajānāti. Vimuttaṁ vā cittaṁ ‘vimuttaṁ cittan’ti pajānāti. avimuttaṁ vā cittaṁ ‘avimuttaṁ cittan’ti pajānāti.

Iti ajjhattaṁ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā citte cittānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā cittasmiṁ viharati, vayadhammānupassī vā cittasmiṁ viharati, samudayavayadhammānupassī vā cittasmiṁ viharati. ‘Atthi cittan’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati.

Cittānupassanā niṭṭhitā.

Herzbetrachtung

Und wie aber, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Herz herzbetrachtend? Da versteht, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu das mit Begierde versehene Herz: »Das Herz ist mit Begierde versehen.« Oder er versteht das von Begierde freie Herz: »Das Herz ist frei von Begierde.« Oder er versteht das mit Hass versehene Herz: »Das Herz ist mit Hass versehen.« Oder er versteht das von Hass freie Herz: »Das Herz ist frei von Hass.« Oder er versteht das mit Verblendung versehene Herz: »Das Herz ist mit Verblendung versehen.« Oder er versteht das von Verblendung freie Herz: »Das Herz ist frei von Verblendung.« Oder er versteht das gefasste Herz: »Das Herz ist gefasst.« Oder er versteht das zerstreute Herz: »Das Herz ist zerstreut.« Oder er versteht das weit gewordene Herz: »Das Herz ist weit geworden.« Oder er versteht das nicht weit gewordene Herz: »Das Herz ist nicht weit geworden.« Oder er versteht das übertreffliche Herz: »Das Herz ist übertrefflich.« Oder er versteht das unübertreffliche Herz: »Das Herz ist unübertrefflich.« Oder er versteht das gesammelte Herz: »Das Herz ist gesammelt.« Oder er versteht das ungesammelte Herz: »Das Herz ist ungesammelt.« Oder er versteht das befreite Herz: »Das Herz ist befreit.« Oder er versteht das unbefreite Herz: »Das Herz ist unbefreit.«

So weilt er innerlich beim Herzen herzbetrachtend oder er weilt äußerlich beim Herzen herzbetrachtend oder er weilt innerlich& äußerlich beim Herzen herzbetrachtend. Oder als Ding des Ursprungs betrachtend weilt er beim Herzen oder als Ding des Vergehens betrachtend weilt er beim Herzen oder als Ding des Ursprungs&Vergehens betrachtend weilt er beim Herzen. Oder: »Da gibt es Herz«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Herzen herzbetrachtend.

Dhammānupassanā

Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu?

Nīvaraṇapabbaṁ

Idha, bhikkhave, bhikkhu santaṁ vā ajjhattaṁ kāmacchandaṁ ‘atthi me ajjhattaṁ kāmacchando’ti pajānāti, asantaṁ vā ajjhattaṁ kāmacchandaṁ ‘natthi me ajjhattaṁ kāmacchando’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa kāmacchandassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa kāmacchandassa pahānaṁ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa kāmacchandassa āyatiṁ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Santaṁ vā ajjhattaṁ byāpādaṁ ‘atthi me ajjhattaṁ byāpādo’ti pajānāti, asantaṁ vā ajjhattaṁ byāpādaṁ ‘natthi me ajjhattaṁ byāpādo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa byāpādassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa byāpādassa pahānaṁ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa byāpādassa āyatiṁ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Santaṁ vā ajjhattaṁ thinamiddhaṁ ‘atthi me ajjhattaṁ thinamiddhan’ti pajānāti, asantaṁ vā ajjhattaṁ thinamiddhaṁ ‘natthi me ajjhattaṁ thinamiddhan’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa thinamiddhassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa thinamiddhassa pahānaṁ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa thinamiddhassa āyatiṁ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Dingbetrachtung

Und wie weilt ein Bhikkhus bei den Dingen dingbetrachtend? Da weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die fünf Hindernisse. Und wie weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die fünf Hindernisse?

Die Hindernisse

Da, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu, wenn Wünschwille innerlich vorhanden ist: »Wünschwille ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn Wünschwille innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Wünschwille ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es Entstehen für nicht entstandenen Wünschwillen gibt, auch das versteht er. Und wie es das Überwinden bereits entstandenen Wünschwillens gibt, auch das versteht er. Und wie es künftiges Nicht-Entstehen für überwundenen Wünschwillen gibt, auch das versteht er.

Oder wenn Übelwollen innerlich vorhanden ist, versteht er: »Übelwollen ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn Übelwollen innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Übelwollen ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es Entstehen für nicht entstandenes Übelwollen gibt, auch das versteht er. Und wie es das Überwinden bereits entstandenen Übelwollens gibt, auch das versteht er. Und wie es künftiges Nicht-Entstehen für überwundenes Übelwollen gibt, auch das versteht er.

Oder wenn Trägheit&Mattigkeit innerlich vorhanden ist, versteht er: »Trägheit&Mattigkeit ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn Trägheit&Mattigkeit innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Trägheit&Mattigkeit ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es Entstehen für nicht entstandene Trägheit&Mattigkeit gibt, auch das versteht er. Und wie es das Überwinden bereits entstandener Trägheit&Mattigkeit gibt, auch das versteht er. Und wie es künftiges Nicht-Entstehen für überwundene Trägheit&Mattigkeit gibt, auch das versteht er.

Santaṁ vā ajjhattaṁ uddhaccakukkuccaṁ ‘atthi me ajjhattaṁ uddhaccakukkuccan’ti pajānāti, asantaṁ vā ajjhattaṁ uddhaccakukkuccaṁ ‘natthi me ajjhattaṁ uddhaccakukkuccan’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānaṁ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatiṁ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Santaṁ vā ajjhattaṁ vicikicchaṁ ‘atthi me ajjhattaṁ vicikicchā’ti pajānāti, asantaṁ vā ajjhattaṁ vicikicchaṁ ‘natthi me ajjhattaṁ vicikicchā’ti pajānāti, yathā ca anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānaṁ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatiṁ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Iti ajjhattaṁ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

Nīvaraṇapabbaṁ niṭṭhitaṁ.

Oder wenn Aufgeregtheit&Gewissensunruhe innerlich vorhanden ist, versteht er: »Aufgeregtheit&Gewissensunruhe ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn Aufgeregtheit&Gewissensunruhe innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Aufgeregtheit&Gewissensunruhe ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es Entstehen für nicht entstandene Aufgeregtheit&Gewissensunruhe gibt, auch das versteht er. Und wie es das Überwinden bereits entstandener Aufgeregtheit&-Gewissensunruhe gibt, auch das versteht er. Und wie es künftiges Nicht-Entstehen für überwundene Aufgeregtheit&Gewissensunruhe gibt, auch das versteht er.

Oder wenn Zweifel innerlich vorhanden ist, versteht er: »Zweifel ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn Zweifel innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Zweifel ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es Entstehen für nicht entstandenen Zweifel gibt, auch das versteht er. Und wie es das Überwinden bereits entstandenen Zweifels gibt, auch das versteht er. Und wie es künftiges Nicht-Entstehen überwundenen Zweifels gibt, auch das versteht er.

So weilt er innerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt innerlich& äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend. Oder als Dinge des Ursprungs betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Ursprungs&Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen. Oder: »Da gibt es Dinge«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend, in Bezug auf die fünf Hindernisse.

Khandhapabbaṁ

Puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu? Idha, bhikkhave, bhikkhu – ‘iti rūpaṁ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo; iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo; iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo; iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṁ samudayo, iti saṅkhārānaṁ atthaṅgamo, iti viññāṇaṁ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo’ti – iti ajjhattaṁ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

Khandhapabbaṁ niṭṭhitaṁ.

Āyatanapabbaṁ

Puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhuñca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yañca tadubhayaṁ paṭicca uppajjati saṁyojanaṁ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṁyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca

Die Haufen

Außerdem, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die fünf Haufen des Ergreifens. Und wie weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die fünf Haufen des Ergreifens? Da, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu: »So ist Form, so ist der Ursprung von Form, so ist der Untergang von Form; so ist Gefühl, so ist der Ursprung von Gefühl, so ist der Untergang von Gefühl; so ist Wahrnehmung, so ist der Ursprung von Wahrnehmung, so ist der Untergang von Wahrnehmung; so sind Gestaltungen, so ist der Ursprung von Gestaltungen, so ist der Untergang von Gestaltungen; so ist Bewusstsein, so ist der Ursprung von Bewusstsein, so ist der Untergang von Bewusstsein.« – So weilt er innerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt innerlich&äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend. Oder als Dinge des Ursprungs betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Ursprungs& Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen. Oder: »Da gibt es Dinge«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend, in Bezug auf die fünf Haufen des Ergreifens.

Die Gebiete

Außerdem, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die sechs inneren und äußeren Gebiete. Und wie weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die sechs inneren und äußeren Gebiete?

Da, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu das Auge und er versteht Formen und was die Fessel ist, die in Abhängigkeit von diesen beiden entsteht, das versteht er. Und wie es Entstehen für die nicht entstan-

uppannassa saṁyojanassa pahānaṁ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṁyojanassa āyatiṁ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti, yañca tadubhayaṁ paṭicca uppajjati saṁyojanaṁ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṁyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṁyojanassa pahānaṁ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṁyojanassa āyatiṁ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Ghānañca pajānāti, gandhe ca pajānāti, yañca tadubhayaṁ paṭicca uppajjati saṁyojanaṁ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṁyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṁyojanassa pahānaṁ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṁyojanassa āyatiṁ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Jivhañca pajānāti, rase ca pajānāti, yañca tadubhayaṁ paṭicca uppajjati saṁyojanaṁ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṁyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṁyojanassa pahānaṁ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṁyojanassa āyatiṁ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti, yañca tadubhayaṁ paṭicca uppajjati saṁyojanaṁ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṁyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṁyojanassa pahānaṁ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṁyojanassa āyatiṁ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Manañca pajānāti, dhamme ca pajānāti, yañca tadubhayaṁ paṭicca uppajjati saṁyojanaṁ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṁyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṁyojanassa pahānaṁ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṁyojanassa āyatiṁ anuppādo hoti tañca pajānāti.

dene Fessel gibt, auch das versteht er. Und wie es das Überwinden bereits entstandener Fessel gibt, auch das versteht er. Und wie es künftiges Nicht-Entstehen für die überwundene Fessel gibt, auch das versteht er.

Er versteht das Ohr und er versteht Klänge und was die Fessel ist, die in Abhängigkeit von diesen beiden entsteht, das versteht er. Und wie es Entstehen für die nicht entstandene Fessel gibt, auch das versteht er. Und wie es das Überwinden bereits entstandener Fessel gibt, auch das versteht er. Und wie es künftiges Nicht-Entstehen für die überwundene Fessel gibt, auch das versteht er.

Er versteht die Nase und er versteht Gerüche und was die Fessel ist, die in Abhängigkeit von diesen beiden entsteht, das versteht er. Und wie es Entstehen für die nicht entstandene Fessel gibt … auch das versteht er.

Er versteht die Zunge und er versteht Geschmäcke und was die Fessel ist, die in Abhängigkeit von diesen beiden entsteht, das versteht er. Und wie es Entstehen für die nicht entstandene Fessel gibt … auch das versteht er.

Er versteht den Körper und er versteht Berührbare und was die Fessel ist, die in Abhängigkeit von diesen beiden entsteht, das versteht er. Und wie es Entstehen für die nicht entstandene Fessel gibt … auch das versteht er.

Er versteht den Geist und er versteht Dinge und was die Fessel ist, die in Abhängigkeit von diesen beiden entsteht, das versteht er. Und wie es Entstehen für die nicht entstandene Fessel gibt, auch das versteht er. Und wie es das Überwinden bereits entstandener Fessel gibt, auch das versteht er. Und wie es künftiges Nicht-Entstehen für die überwundene Fessel gibt, auch das versteht er.

So weilt er innerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt innerlich& äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend. Oder als Dinge des Ursprungs betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des

Iti ajjhattaṁ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudaya-vayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissati-mattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

Āyatanapabbaṁ niṭṭhitaṁ.

Bojjhaṅgapabbaṁ

Puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu santaṁ vā ajjhattaṁ satisambojjhaṅgaṁ ‘atthi me ajjhattaṁ satisambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṁ vā ajjhat-taṁ satisambojjhaṅgaṁ ‘natthi me ajjhattaṁ satisambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa satisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

Santaṁ vā ajjhattaṁ dhammavicayasambojjhaṅgaṁ ‘atthi me ajjhattaṁ dhammavicayasambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṁ vā ajjhattaṁ dhammavicayasambojjhaṅgaṁ ‘natthi me ajjhattaṁ dham-mavicayasambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa dhamma-vicayasambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppan-nassa dhammavicayasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

Ursprungs&Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen. Oder: »Da gibt es Dinge«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend, in Bezug auf die sechs inneren und äußeren Gebiete.

Die Erwachensglieder

Außerdem, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die sieben Erwachensglieder. Und wie weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die sieben Erwachensglieder?

Da, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu, wenn das Erwachensglied Achtsamkeit innerlich vorhanden ist: »Das Erwachensglied Achtsamkeit ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn das Erwachensglied Achtsamkeit innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Achtsamkeit ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es für das nicht entstandene Erwachensglied Achtsamkeit Entstehen gibt, auch das versteht er. Und wie es für das entstandene Erwachensglied Achtsamkeit Vollendung durch Entfaltung gibt, auch das versteht er.

Oder wenn das Erwachensglied Ding-Ergründung innerlich vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Ding-Ergründung ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn das Erwachensglied Ding-Ergründung innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Ding-Ergründung ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es für das nicht entstandene Erwachensglied Ding-Ergründung Entstehen gibt, auch das versteht er. Und wie es für das entstandene Erwachensglied Ding-Ergründung Vollendung durch Entfaltung gibt, auch das versteht er.

Santaṁ vā ajjhattaṁ vīriyasambojjhaṅgaṁ ‘atthi me ajjhattaṁ vīriyasambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṁ vā ajjhattaṁ vīriyasambojjhaṅgaṁ ‘natthi me ajjhattaṁ vīriyasambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa vīriyasambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa vīriyasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

Santaṁ vā ajjhattaṁ pītisambojjhaṅgaṁ ‘atthi me ajjhattaṁ pītisambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṁ vā ajjhattaṁ pītisambojjhaṅgaṁ ‘natthi me ajjhattaṁ pītisambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa pītisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa pītisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

Santaṁ vā ajjhattaṁ passaddhisambojjhaṅgaṁ ‘atthi me ajjhattaṁ passaddhisambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṁ vā ajjhattaṁ passaddhisambojjhaṅgaṁ ‘natthi me ajjhattaṁ passaddhisambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa passaddhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

Santaṁ vā ajjhattaṁ samādhisambojjhaṅgaṁ ‘atthi me ajjhattaṁ samādhisambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṁ vā ajjhattaṁ samādhisambojjhaṅgaṁ ‘natthi me ajjhattaṁ samādhisambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa samādhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa samādhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

Oder wenn das Erwachensglied Tatkraft innerlich vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Tatkraft ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn das Erwachensglied Tatkraft innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Tatkraft ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es für das nicht entstandene Erwachensglied Tatkraft Entstehen gibt, auch das versteht er. Und wie es für das entstandene Erwachensglied Tatkraft Vollendung durch Entfaltung gibt, auch das versteht er.

Oder wenn das Erwachensglied Verzücken innerlich vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Verzücken ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn das Erwachensglied Verzücken innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Verzücken ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es für das nicht entstandene Erwachensglied Verzücken Entstehen gibt, auch das versteht er. Und wie es für das entstandene Erwachensglied Verzücken Vollendung durch Entfaltung gibt, auch das versteht er.

Oder wenn das Erwachensglied Gestilltheit innerlich vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Gestilltheit ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn das Erwachensglied Gestilltheit innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Gestilltheit ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es für das nicht entstandene Erwachensglied Gestilltheit Entstehen gibt, auch das versteht er. Und wie es für das entstandene Erwachensglied Gestilltheit Vollendung durch Entfaltung gibt, auch das versteht er.

Oder wenn das Erwachensglied Sammlung innerlich vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Sammlung ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn das Erwachensglied Sammlung innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Sammlung ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es für das nicht entstandene Erwachensglied Sammlung Entstehen gibt, auch das versteht er. Und wie es für das entstandene Erwachensglied Sammlung Vollendung durch Entfaltung gibt, auch das versteht er.

Santaṁ vā ajjhattaṁ upekkhāsambojjhaṅgaṁ ‘atthi me ajjhattaṁ upekkhāsambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṁ vā ajjhattaṁ upekkhāsambojjhaṅgaṁ ‘natthi me ajjhattaṁ upekkhāsambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

Iti ajjhattaṁ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

Bojjhaṅgapabbaṁ niṭṭhitaṁ.

Saccapabbaṁ

Puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu ‘idaṁ dukkhan’ti yathābhūtaṁ pajānāti, ‘ayaṁ dukkhasamudayo’ti yathābhūtaṁ pajānāti, ‘ayaṁ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṁ pajānāti, ‘ayaṁ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṁ pajānāti.

Paṭhamabhāṇavāro niṭṭhito.

Oder wenn das Erwachensglied Gleichmut innerlich vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Gleichmut ist mir innerlich vorhanden.« Oder wenn das Erwachensglied Gleichmut innerlich nicht vorhanden ist, versteht er: »Das Erwachensglied Gleichmut ist mir innerlich nicht vorhanden.« Und wie es für das nicht entstandene Erwachensglied Gleichmut Entstehen gibt, auch das versteht er. Und wie es für das entstandene Erwachensglied Gleichmut Vollendung durch Entfaltung gibt, auch das versteht er.

So weilt er innerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt innerlich& äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend. Oder als Dinge des Ursprungs betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Ursprungs&Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen. Oder: »Da gibt es Dinge«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt. Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend, in Bezug auf die sieben Erwachensglieder.

Die Wahrheiten

Außerdem, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten. Und wie weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten?

Da, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu wirklichkeitsgemäß: »Dies ist Leiden.« Er versteht wirklichkeitsgemäß: »Dies ist der Ursprung von Leiden.« Er versteht wirklichkeitsgemäß: »Dies ist das Aufhören von Leiden.« Er versteht wirklichkeitsgemäß: »Dies ist die Vorgehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt.«

Ende des ersten Teils

Dukkhasaccaniddeso

Katamañca, bhikkhave, dukkhaṁ ariyasaccaṁ? Jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, maraṇampi dukkhaṁ, sokaparidevadukkhadomanassupāyāsāpi dukkhā, appiyehi sampayogopi dukkho, piyehi vippayogopi dukkho, yampiccaṁ na labhati tampi dukkhaṁ, saṁkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Katamā ca, bhikkhave, jāti? Yā tesaṁ tesaṁ sattānaṁ tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānaṁ pātubhāvo āyatanānaṁ paṭilābho, ayaṁ vuccati, bhikkhave, jāti.

Katamā ca, bhikkhave, jarā? Yā tesaṁ tesaṁ sattānaṁ tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṁ pāliccaṁ valittacatā āyuno saṁhāni indriyānaṁ paripāko, ayaṁ vuccati, bhikkhave, jarā.

Katamañca, bhikkhave, maraṇaṁ? Yaṁ tesaṁ tesaṁ sattānaṁ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānaṁ maccu maraṇaṁ kālakiriyā khandhānaṁ bhedo kaḷevarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo, idaṁ vuccati, bhikkhave, maraṇaṁ.

Katamo ca, bhikkhave, soko? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa soko socanā socitattaṁ antosoko antoparisoko, ayaṁ vuccati, bhikkhave, soko.

Katamo ca, bhikkhave, paridevo? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṁ paridevitattaṁ, ayaṁ vuccati, bhikkhave paridevo.

Analyse der Wahrheit vom Leiden

Und was, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Leiden? Zur-Welt-Kommen ist leidhaft, Altern ist leidhaft, Sterben ist leidhaft, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind leidhaft, Vereint sein mit Unliebem ist leidhaft, Getrennt sein von Liebem, ist leidhaft, was man sich wünscht, nicht zu erlangen, ist leidhaft, zusammengefasst, die fünf Haufen des Ergreifens sind leidhaft.

Und was, ihr Bhikkhus, ist Zur-Welt-Kommen? Das Zur-Welt-Kommen dieser und jener Wesen in dieser oder jener Gattung, das Herkommen, der Eintritt, das Hervortreten, das Erscheinen der Haufen, das Empfangen der Gebiete. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man Zur-Welt-Kommen.

Und was, ihr Bhikkhus, ist Altern? Was bei den jeweiligen Wesen in dieser oder jener Gattung das Altern ist, Gebrechlichkeit, Abbrechen der Zähne, Ergrauen, Runzligwerden, Schwinden der Lebenskraft, der Zusammenbruch der Fähigkeiten. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man Altern.

Und was, ihr Bhikkhus, ist Sterben? Was bei den jeweiligen Wesen das Abscheiden aus dieser oder jener Gattung ist, das Ableben, Zerfall, Dahinschwinden, Tod, Sterben, Zeiterfüllung, Zerfall der Haufen, Ablegen der Leiche, Abtrennung der Lebensfähigkeit. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man Sterben.

Und was, ihr Bhikkhus, ist Kummer? Was für jemanden, der von irgendeinem Unglück betroffen ist, von irgendeinem Leidensding berührt wird, Kummer ist, Trauer, Betrübnis, Bekümmernis, Bekümmertheit. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man Kummer.

Und was, ihr Bhikkhus, ist Jammer? Was für jemanden, der von irgendeinem Unglück betroffen ist, von irgendeinem Leidensding berührt wird, Wehklage und Jammer ist, das Jammern und das Wehklagen, die Wehklagesituation. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man Jammer.

Katamañca, bhikkhave, dukkhaṁ? Yaṁ kho, bhikkhave, kāyikaṁ dukkhaṁ kāyikaṁ asātaṁ kāyasamphassajaṁ dukkhaṁ asātaṁ vedayitaṁ, idaṁ vuccati, bhikkhave, dukkhaṁ.

Katamañca, bhikkhave, domanassaṁ? Yaṁ kho, bhikkhave, cetasikaṁ dukkhaṁ cetasikaṁ asātaṁ manosamphassajaṁ dukkhaṁ asātaṁ vedayitaṁ, idaṁ vuccati, bhikkhave, domanassaṁ.

Katamo ca, bhikkhave, upāyāso? Yo kho, bhikkhave, aññatarañña-tarena byasanena samannāgatassa aññatarañña-tarena dukkhadhammena phuṭṭhassa āyāso upāyāso āyāsitattaṁ upāyāsitattaṁ, ayaṁ vuccati, bhikkhave, upāyāso.

Katamo ca, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho? Idha yassa te honti aniṭṭhā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti anatthakāmā ahitakāmā aphāsukakāmā ayogakkhemakāmā, yā tehi saddhiṁ saṅgati samāgamo samodhānaṁ missībhāvo, ayaṁ vuccati, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho.

Katamo ca, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho? Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti atthakāmā hitakāmā phāsukakāmā yogakkhemakāmā mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā mittā vā amaccā vā ñātisālohitā vā, yā tehi saddhiṁ asaṅgati asamāgamo asamodhānaṁ amissībhāvo, ayaṁ vuccati, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho.

Und was, ihr Bhikkhus, ist Schmerz? Was, ihr Bhikkhus, körperlicher Schmerz ist, körperliches Unerquickliches, aus Körperkontakt hervorgegangener Schmerz, unerquickliches Gefühltes. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man Schmerz.

Was, ihr Bhikkhus, ist Gram? Was gemüthafter Schmerz, gemüthaftes Unerquickliches ist, aus Geistkontakt hervorgegangener Schmerz, unerquickliches Gefühltes. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man Gram.

Und was, ihr Bhikkhus, ist Verzweiflung? Was für jemanden, der von irgendeinem Unglück betroffen ist, von irgendeinem Leidensding berührt wird, Mutlosigkeit und Verzweiflung ist, die Entmutigung, Verzweifeltsein. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man Verzweiflung.

Und was, ihr Bhikkhus, ist das Leidhafte im Vereintsein mit Unliebem? Was es da für jemanden an nicht ersehnten, unerwünschten, unerfreulichen Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäcken, Berührbaren und Dingen gibt; oder was es da an Unheil-, Unglück-, Unwohlsein-, Ungeborgenheitwünschenden gibt – das Zusammenkommen, das Zusammentreffen, die Begegnung, das Vermischtsein mit diesen: Dies, ihr Bhikkhus, nennt man das Leidhafte im Vereintsein mit Unliebem.

Und was, ihr Bhikkhus, ist das Leidhafte im Getrenntsein von Liebem? Was es da für jemanden an ersehnten, erwünschten, erfreulichen Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäcken, Berührbaren, Dingen gibt; oder was es da an Heil-, Glück-, Wohlbefinden-, Geborgenheitwünschenden, wie Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Freunde, Vertraute, Blutsverwandte gibt – das Nichtzusammenkommen, das Nichtzusammentreffen, die Nichtbegegnung, das Nichtvermischtsein mit diesen: Dies, ihr Bhikkhus, nennt man das Leidhafte im Getrenntsein von Liebem.

Katamañca, bhikkhave, yampiccha̍m na labhati tampi dukkha̍m? Jātidhammāna̍m, bhikkhave, sattāna̍m eva̍m icchā uppajjati – ‘aho vata maya̍m na jātidhammā assāma, na ca vata no jāti āgaccheyyā’ti. Na kho paneta̍m icchāya pattabba̍m, idampi yampiccha̍m na labhati tampi dukkha̍m. Jarādhammāna̍m, bhikkhave, sattāna̍m eva̍m icchā uppajjati – ‘aho vata maya̍m na jarādhammā assāma, na ca vata no jarā āgaccheyyā’ti. Na kho paneta̍m icchāya pattabba̍m, idampi yampiccha̍m na labhati tampi dukkha̍m. Byādhidhammāna̍m, bhikkhave, sattāna̍m eva̍m icchā uppajjati ‘aho vata maya̍m na byādhidhammā assāma, na ca vata no byādhi āgaccheyyā’ti. Na kho paneta̍m icchāya pattabba̍m, idampi yampiccha̍m na labhati tampi dukkha̍m. Maraṇadhammāna̍m, bhikkhave, sattāna̍m eva̍m icchā uppajjati ‘aho vata maya̍m na maraṇadhammā assāma, na ca vata no maraṇa̍m āgaccheyyā’ti. Na kho paneta̍m icchāya pattabba̍m, idampi yampiccha̍m na labhati tampi dukkha̍m. Sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammāna̍m, bhikkhave, sattāna̍m eva̍m icchā uppajjati ‘aho vata maya̍m na sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā assāma, na ca vata no sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā āgaccheyyun’ti. Na kho paneta̍m icchāya pattabba̍m, idampi yampiccha̍m na labhati tampi dukkha̍m.

Katame ca, bhikkhave, sa̍nkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā? Seyyathida̍m – rūpupādānakkhandho, vedanupādānakkhandho, saññupādānakkhandho, sa̍nkhārupādānakkhandho, viññāṇupādānakkhandho. Ime vuccanti, bhikkhave, sa̍nkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā. Ida̍m vuccati, bhikkhave, dukkha̍m ariyasacca̍m.

Und was, ihr Bhikkhus, ist das Leidhafte im Nichterlangen dessen, was man sich wünscht? Den Wesen, die Dinge des Zur-Welt-Kommens sind, steigt so der Wunsch auf: »Ach, mögen wir doch nicht Dinge des Zur-Welt-Kommens sein, möge Zur-Welt-Kommen nicht auf uns zukommen!« Aber das ist natürlich durch einen Wunsch nicht zu erlangen; dieses Nichterlangen dessen, was man sich wünscht, ist leidhaft. Den Wesen, die Dinge des Alterns sind, steigt so der Wunsch auf: »Ach, mögen wir doch nicht Dinge des Alterns sein, möge Altern nicht auf uns zukommen!« Aber das ist natürlich durch einen Wunsch nicht zu erlangen; dieses Nichterlangen dessen, was man sich wünscht, ist leidhaft. Den Wesen, die Dinge der Krankheit sind, steigt so der Wunsch auf: »Ach, mögen wir doch nicht Dinge der Krankheit sein, möge Krankheit nicht auf uns zukommen!« Aber das ist natürlich durch einen Wunsch nicht zu erlangen; dieses Nichterlangen dessen, was man sich wünscht, ist leidhaft. Den Wesen, die Dinge des Sterbens sind, steigt so der Wunsch auf: »Ach, mögen wir doch nicht Dinge des Sterbens sein, möge Sterben nicht auf uns zukommen!« Aber das ist natürlich durch einen Wunsch nicht zu erlangen; dieses Nichterlangen dessen, was man sich wünscht, ist leidhaft. Den Wesen, die Dinge von Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind, steigt so der Wunsch auf: »Ach, mögen wir doch nicht Dinge von Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sein, mögen Dinge von Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung nicht auf uns zukommen!« Aber das ist natürlich durch einen Wunsch nicht zu erlangen; dieses Nichterlangen dessen, was man sich wünscht, ist leidhaft.

Und was, ihr Bhikkhus, sind, zusammengefasst, die fünf Haufen des Ergreifens, die leidhaft sind? Es sind die folgenden: der Formhaufen des Ergreifens, der Gefühlshaufen des Ergreifens, der Wahrnehmungshaufen des Ergreifens, der Gestaltungenhaufen des Ergreifens, der Bewusstseinshaufen des Ergreifens. Diese, ihr Bhikkhus, nennt man, zusammengefasst, die fünf Haufen des Ergreifens, die leidhaft sind. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man die edle Wahrheit vom Leiden.

Samudayasaccaniddeso

Katamañca, bhikkhave, dukkhasamudayaṁ ariyasaccaṁ? Yāyaṁ taṇhā ponobbhavikā nandīrāgasahagatā tatratatrābhinandinī, seyyathidaṁ – kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati, kattha nivisamānā nivisati? Yaṁ loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Kiñca loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ? Cakkhu loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Sotaṁ loke … pe … ghānaṁ loke … jivhā loke … kāyo loke … mano loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpā loke … saddā loke … gandhā loke … rasā loke … phoṭṭhabbā loke … dhammā loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Cakkhuviññāṇaṁ loke … sotaviññāṇaṁ loke … ghānaviññāṇaṁ loke … jivhāviññāṇaṁ loke … kāyaviññāṇaṁ loke … manoviññāṇaṁ loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Cakkhusamphasso loke … sotasamphasso loke … ghānasamphasso loke … jivhāsamphasso loke … kāyasamphasso loke … manosamphasso loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Cakkhusamphassajā vedanā loke … sotasamphassajā vedanā loke … ghānasamphassajā vedanā loke … jivhāsamphassajā vedanā loke … kāyasamphassajā vedanā loke … manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpasaññā loke … saddasaññā loke … gandhasaññā loke … rasasaññā loke … phoṭṭhabbasaññā loke … dhammasaññā loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Analyse der Wahrheit vom Ursprung

Und was, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Ursprung von Leiden? Es ist dieses Begehren, das erneutes Dasein bringt, mit dem Reiz des Erfreuens einhergeht, sich hier und dort ergötzt, nämlich: Begehren nach Wünschen, Begehren nach Dasein, Begehren nach Daseinsmöglichkeit.

Dieses Begehren aber, ihr Bhikkhus, wo entsteht es, wo lässt es sich nieder? Was in der Welt interessant und ansprechend ist, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Und was ist in der Welt interessant und ansprechend? Das Auge ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder. Das Ohr … die Nase … die Zunge … der Körper … der Geist ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Formen … Klänge … Gerüche … Geschmäcke … Berührbare … Dinge sind in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Augenbewusstsein … Ohrbewusstsein … Nasenbewusstsein … Zungenbewusstsein … Körperbewusstsein … Geistbewusstsein ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Augenkontakt … Ohrkontakt … Nasenkontakt … Zungenkontakt … Körperkontakt … Geistkontakt ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Aus Augenkontakt … Ohrkontakt … Nasenkontakt … Zungenkontakt … Körperkontakt … Geistkontakt hervorgegangenes Gefühl ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Wahrnehmung von Formen … Klängen … Gerüchen … Geschmäcken … Berührbaren … Dingen ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Rūpasañcetanā loke … saddasañcetanā loke … gandhasañcetanā loke … rasasañcetanā loke … phoṭṭhabbasañcetanā loke … dhammasañcetanā loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpataṇhā loke … saddataṇhā loke … gandhataṇhā loke … rasataṇhā loke … phoṭṭhabbataṇhā loke … dhammataṇhā loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpavitakko loke … saddavitakko loke … gandhavitakko loke … rasavitakko loke … phoṭṭhabbavitakko loke … dhammavitakko loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpavicāro loke … saddavicāro loke … gandhavicāro loke … rasavicāro loke … phoṭṭhabbavicāro loke … dhammavicāro loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Idaṁ vuccati, bhikkhave, dukkhasamudayaṁ ariyasaccaṁ.

Beabsichtigung von Formen … Klängen … Gerüchen … Geschmäcken … Berührbaren … Dingen ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Begehren nach Formen … Klängen … Gerüchen … Geschmäcken … Berührbaren … Dingen ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Gedankenfassen in Bezug auf Formen … Klänge … Gerüche … Geschmäcke … Berührbare … Dinge ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Nachdenken über Formen … Klänge … Gerüche … Geschmäcke … Berührbare … Dinge ist in der Welt interessant und ansprechend, dort entsteht dieses Begehren, dort lässt es sich nieder.

Dies, ihr Bhikkhus, nennt man die edle Wahrheit vom Ursprung von Leiden.

Nirodhasaccaniddeso

Katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhaṁ ariyasaccaṁ? Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha pahīyamānā pahīyati, kattha nirujjhamānā nirujjhati? Yaṁ loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Kiñca loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ? Cakkhu loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. sotaṁ loke ... pe ... ghānaṁ loke ... jivhā loke ... kāyo loke ... mano loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpā loke ... saddā loke ... gandhā loke ... rasā loke ... phoṭṭhabbā loke ... dhammā loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhuviññāṇaṁ loke ... sotaviññāṇaṁ loke ... ghānaviññāṇaṁ loke ... jivhāviññāṇaṁ loke ... kāyaviññāṇaṁ loke ... manoviññāṇaṁ loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhusamphasso loke ... sotasamphasso loke ... ghānasamphasso loke ... jivhāsamphasso loke ... kāyasamphasso loke ... manosamphasso loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhusamphassajā vedanā loke ... sotasamphassajā vedanā loke ... ghānasamphassajā vedanā loke ... jivhāsamphassajā vedanā loke ... kāyasamphassajā vedanā loke ... manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpasaññā loke ... saddasaññā loke ... gandhasaññā loke ... rasasaññā loke ... phoṭṭhabbasaññā loke ... dhammasaññā loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Analyse der Wahrheit vom Aufhören

Und was, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Aufhören von Leiden? Es ist das restlose Aufhören-durch-Entreizung eben dieses Begehrens, sein Aufgeben, sein Loslassen, die Befreiung davon, das Nicht-Anhaften daran.

Dieses Begehren aber, ihr Bhikkhus, wo wird es überwunden, wo hört es auf? Was in der Welt interessant und ansprechend ist, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Und was ist in der Welt interessant und ansprechend? Das Auge ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf. Das Ohr … die Nase … die Zunge … der Körper … der Geist ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Formen … Klänge … Gerüche … Geschmäcke … Berührbare … Dinge sind in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Augenbewusstsein … Ohrbewusstsein … Nasenbewusstsein … Zungenbewusstsein … Körperbewusstsein … Geistbewusstsein ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Augenkontakt … Ohrkontakt … Nasenkontakt … Zungenkontakt … Körperkontakt … Geistkontakt ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Aus Augenkontakt … Ohrkontakt … Nasenkontakt … Zungenkontakt … Körperkontakt … Geistkontakt hervorgegangenes Gefühl ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Wahrnehmung von Formen … Klängen … Gerüchen … Geschmäcken … Berührbaren … Dingen ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Rūpasañcetanā loke … saddasañcetanā loke … gandhasañcetanā loke … rasasañcetanā loke … phoṭṭhabbasañcetanā loke … dhammasañcetanā loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpataṇhā loke … saddataṇhā loke … gandhataṇhā loke … rasataṇhā loke … phoṭṭhabbataṇhā loke … dhammataṇhā loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpavitakko loke … saddavitakko loke … gandhavitakko loke … rasavitakko loke … phoṭṭhabbavitakko loke … dhammavitakko loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpavicāro loke … saddavicāro loke … gandhavicāro loke … rasavicāro loke … phoṭṭhabbavicāro loke … dhammavicāro loke piyarūpaṁ sātarūpaṁ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Idaṁ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhaṁ ariyasaccaṁ.

Beabsichtigung von Formen … Klängen … Gerüchen … Geschmäcken … Berührbaren … Dingen ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Begehren nach Formen … Klängen … Gerüchen … Geschmäcken … Berührbaren … Dingen ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Gedankenfassen in Bezug auf Formen … Klänge … Gerüche … Geschmäcke … Berührbare … Dinge ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Nachdenken über Formen … Klänge … Gerüche … Geschmäcke … Berührbare … Dinge ist in der Welt interessant und ansprechend, dort wird dieses Begehren überwunden, dort hört es auf.

Dies, ihr Bhikkhus, nennt man die edle Wahrheit vom Aufhören von Leiden.

Maggasaccaniddeso

Katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṁ? Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo seyyathidaṁ – sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.

Katamā ca, bhikkhave, sammādiṭṭhi? Yaṁ kho, bhikkhave, dukkhe ñāṇaṁ, dukkhasamudaye ñāṇaṁ, dukkhanirodhe ñāṇaṁ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṁ, ayaṁ vuccati, bhikkhave, sammādiṭṭhi.

Katamo ca, bhikkhave, sammāsaṅkappo? Nekkhammasaṅkappo abyāpādasaṅkappo avihiṁsāsaṅkappo, ayaṁ vuccati bhikkhave, sammāsaṅkappo.

Katamā ca, bhikkhave, sammāvācā? Musāvādā veramaṇī pisuṇāya vācāya veramaṇī pharusāya vācāya veramaṇī samphappalāpā veramaṇī, ayaṁ vuccati, bhikkhave, sammāvācā.

Katamo ca, bhikkhave, sammākammanto? Pāṇātipātā veramaṇī adinnādānā veramaṇī kāmesumicchācārā veramaṇī, ayaṁ vuccati, bhikkhave, sammākammanto.

Katamo ca, bhikkhave, sammāājīvo? Idha, bhikkhave, ariyasāvako micchāājīvaṁ pahāya sammāājīvena jīvitaṁ kappeti, ayaṁ vuccati, bhikkhave, sammāājīvo.

Analyse der Wahrheit vom Pfad

Und was, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt? Es ist eben dieser edle achtfache Pfad, nämlich: richtige Sichtweise, richtige Gesinnung, richtige Rede, richtiges Handeln, richtige Lebensweise, richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit, richtige Sammlung.

Und was, ihr Bhikkhus, ist richtige Sichtweise? Ihr Bhikkhus, das, was Wissen von Leiden ist, Wissen vom Ursprung von Leiden, Wissen vom Aufhören von Leiden, Wissen von der Vorgehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt: Dies, ihr Bhikkhus, nennt man richtige Sichtweise.

Und was, ihr Bhikkhus, ist richtige Gesinnung? Gesinnung der Entsagung, Gesinnung des Nicht-Übelwollens, Gesinnung der Nicht-Rücksichtslosigkeit: Dies, ihr Bhikkhus, nennt man richtige Gesinnung.

Und was, ihr Bhikkhus, ist richtige Rede? Das Enthalten von Lügen, das Enthalten von schädigender Rede, das Enthalten von grober Rede, das Enthalten von Plappern und Plaudern: Dies, ihr Bhikkhus, nennt man richtige Rede.

Und was, ihr Bhikkhus, ist richtiges Handeln? Das Enthalten vom Töten von Lebewesen, das Enthalten vom Nehmen von Nicht-Gegebenem, das Enthalten von sexuellem Fehlverhalten: Dies, ihr Bhikkhus, nennt man richtiges Handeln.

Und was, ihr Bhikkhus, ist richtige Lebensführung? Ihr Bhikkhus, nach Überwinden falscher Lebensführung erwirbt da ein Edelschüler seinen Lebensunterhalt mit richtiger Lebensführung: Dies, ihr Bhikkhus, nennt man richtige Lebensführung.

Katamo ca, bhikkhave, sammāvāyāmo? Idha, bhikkhave, bhikkhu anuppannānaṁ pāpakānaṁ akusalānaṁ dhammānaṁ anuppādāya chandaṁ janeti vāyamati vīriyaṁ ārabhati cittaṁ paggaṇhāti padahati; uppannānaṁ pāpakānaṁ akusalānaṁ dhammānaṁ pahānāya chandaṁ janeti vāyamati vīriyaṁ ārabhati cittaṁ paggaṇhāti padahati; anuppannānaṁ kusalānaṁ dhammānaṁ uppādāya chandaṁ janeti vāyamati vīriyaṁ ārabhati cittaṁ paggaṇhāti padahati; uppannānaṁ kusalānaṁ dhammānaṁ ṭhitiyā asammosāya bhiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṁ janeti vāyamati vīriyaṁ ārabhati cittaṁ paggaṇhāti padahati. Ayaṁ vuccati, bhikkhave, sammāvāyāmo.

Katamā ca, bhikkhave, sammāsati? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṁ; vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṁ; citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṁ; dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṁ. Ayaṁ vuccati, bhikkhave, sammāsati.

Katamo ca, bhikkhave, sammāsamādhi? Idha, bhikkhave, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṁ savicāraṁ vivekajaṁ pītisukhaṁ paṭhamaṁ jhānaṁ upasampajja viharati. Vitakkavicārānaṁ vūpasamā ajjhattaṁ sampasādanaṁ cetaso ekodibhāvaṁ avitakkaṁ avicāraṁ samādhijaṁ pītisukhaṁ dutiyaṁ jhānaṁ upasampajja viharati.

Und was, ihr Bhikkhus, ist richtige Anstrengung? Da, ihr Bhikkhus, bringt ein Bhikkhu den Willen zum Nicht-Entstehenlassen noch nicht entstandener übler, unheilsamer Dinge hervor, er strengt sich an, setzt Tatkraft ein, bringt sein Herz ein und kämpft. Er bringt den Willen zum Überwinden bereits entstandener übler, unheilsamer Dinge hervor, er strengt sich an, setzt Tatkraft ein, bringt sein Herz ein und kämpft. Er bringt den Willen zum Entstehenlassen noch nicht entstandener heilsamer Dinge hervor, er strengt sich an, setzt Tatkraft ein, bringt sein Herz ein und kämpft. Er bringt den Willen zum Fortbestehenlassen, zur Nicht-Degeneration, zur Mehrung, zum Wachstum, zur Entfaltung und Vollendung bereits entstandener heilsamer Dinge hervor, er strengt sich an, setzt Tatkraft ein, bringt sein Herz ein und kämpft. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man richtige Anstrengung.

Und was, ihr Bhikkhus, ist richtige Achtsamkeit? Da, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu beim Körper körperbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat. Er verweilt bei den Gefühlen gefühlbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat. Er verweilt beim Herzen herzbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat. Er verweilt bei den Dingen dingbetrachtend, eifrig, wissensklar, achtsam, nachdem er Gier&Gram in Bezug auf die Welt entfernt hat. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man richtige Achtsamkeit.

Und was, ihr Bhikkhus, ist richtige Sammlung? Da, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu eben abgeschieden von Wünschen, abgeschieden von unheilsamen Dingen, nachdem er in die mit Gedankenfassen und Dabeibleiben versehene, mit dem aus der Abgeschiedenheit hervorgegangenen Wohl des Verzückens versehene erste Vertiefung eingetreten ist. Mit der Stillung von Gedankenfassen&Dabeibleiben weilt er, nachdem er in die mit innerer Beruhigung und Einswerdung des Gemüts versehene, von Gedankenfassen freie, von Dabeibleiben freie, mit dem aus der Sammlung hervorgegangenen Wohl des Verzückens versehene zweite Vertiefung eingetreten ist.

Pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṁvedeti, yaṁ taṁ ariyā ācikkhanti ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ti tatiyaṁ jhānaṁ upasampajja viharati. Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṁ atthaṅgamā adukkhamasukhaṁ upekkhāsatipārisuddhiṁ catutthaṁ jhānaṁ upasampajja viharati. Ayaṁ vuccati, bhikkhave, sammā-samādhi.

Idaṁ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariya-saccaṁ.

Iti ajjhattaṁ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudaya-vayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissati-mattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

Saccapabbaṁ niṭṭhitaṁ.

Dhammānupassanā niṭṭhitā.

Mit dem Verblassen des Verzückens weilt er gleichmütig; achtsam und wissensklar empfindet er Wohl mit dem Körper, was die Edlen so erklären: »Der gleichmütige Achtsame ist einer, der im Wohl weilt.« So weilt er, nachdem er in die dritte Vertiefung eingetreten ist. Mit dem Überwinden von Wohl und Schmerz und dem schon früheren Untergang von Frohsinn&Gram weilt er, nachdem er in die weder-schmerzhafte-noch-angenehme Läuterung der Achtsamkeit durch Gleichmut, in die vierte Vertiefung eingetreten ist. Dies, ihr Bhikkhus, nennt man richtige Sammlung.

Dies, ihr Bhikkhus, nennt man die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zum Aufhören von Leiden führt.

So weilt er innerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend oder er weilt innerlich& äußerlich bei den Dingen dingbetrachtend. Oder als Dinge des Ursprungs betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen oder als Dinge des Ursprungs&Vergehens betrachtend, weilt er bei den Dingen. Oder: »Da gibt es Dinge«, so ist ihm Achtsamkeit gegenwärtig, eben wie sie für ein gewisses Maß an Wissen und Gegen-den-Strich-Achtsamkeit notwendig ist. So weilt er unabhängig und ergreift nichts in der Welt.

Auch auf diese Weise, ihr Bhikkhus, weilt ein Bhikkhu bei den Dingen dingbetrachtend, in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten.

Ekāyano ayaṁ maggo

Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṁ bhāveyya sattavassāni, tassa dvinnaṁ phalānaṁ aññataraṁ phalaṁ pāṭikaṅkhaṁ: diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, sattavassāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṁ bhāveyya cha vassāni ... pe ... pañca vassāni ... cattāri vassāni ... tīṇi vassāni ... dve vassāni ... ekaṁ vassaṁ ... Tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṁ vassaṁ. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṁ bhāveyya sattamāsāni, tassa dvinnaṁ phalānaṁ aññataraṁ phalaṁ pāṭikaṅkhaṁ: diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, satta māsāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṁ bhāveyya cha māsāni ... pe ... pañca māsāni ... cattāri māsāni ... tīṇi māsāni ... dve māsāni ... ekaṁ māsaṁ ... aḍḍhamāsaṁ ... Tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāso. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṁ bhāveyya sattāhaṁ, tassa dvinnaṁ phalānaṁ aññataraṁ phalaṁ pāṭikaṅkhaṁ: diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitāti.

Ekāyano ayaṁ, bhikkhave, maggo sattānaṁ visuddhiyā sokaparidevānaṁ samatikkamāya dukkhadomanassānaṁ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya yadidaṁ cattāro satipaṭṭhānā'ti. Iti yaṁ taṁ vuttaṁ, idametaṁ paṭicca vuttan'ti.

Idamavoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṁ abhinandun'ti.

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṁ niṭṭhitaṁ.

Der direkte Pfad

Wer auch immer, ihr Bhikkhus, diese vier Verstandorte der Achtsamkeit sieben Jahre lang so entfalten sollte, für den ist eine von zwei Früchten zu erwarten – Höchste Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch ein Rest vorhanden ist, Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien, ihr Bhikkhus, sieben Jahre. Wer auch immer, ihr Bhikkhus, diese vier Verstandorte der Achtsamkeit sechs Jahre … fünf Jahre … vier Jahre … drei Jahre … zwei Jahre … ein Jahr lang so entfalten sollte … Dahingestellt sei, ihr Bhikkhus, ein Jahr. Wer auch immer, ihr Bhikkhus, diese vier Verstandorte der Achtsamkeit sieben Monate lang so entfalten sollte, für den ist eine von zwei Früchten zu erwarten – Höchste Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch ein Rest vorhanden ist, Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien, ihr Bhikkhus, sieben Monate. Wer auch immer, ihr Bhikkhus, diese vier Verstandorte der Achtsamkeit sechs Monate … fünf Monate … vier Monate … drei Monate … zwei Monate … einen Monat … einen Halbmonat lang so entfalten sollte … Dahingestellt sei, ihr Bhikkhus, ein Halbmonat. Wer auch immer, ihr Bhikkhus, diese vier Verstandorte der Achtsamkeit sieben Tage lang so entfalten sollte, für den ist eine von zwei Früchten zu erwarten – Höchste Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch ein Rest vorhanden ist, Nichtwiederkehr.

»Dies ist der direkte Pfad, ihr Bhikkhus, zur Läuterung der Wesen, zum Überwinden von Kummer&Jammer, zum Untergang von Schmerz&Gram, zum Erreichen des tauglichen Verhaltens, zur Verwirklichung von Nibbāna, nämlich die vier Verstandorte der Achtsamkeit.« Das, was so gesagt wurde, wurde genau deswegen gesagt."

Dies sagte der Erhabene. Die Bhikkhus nahmen hochgestimmt die Rede des Erhabenen auf.

Teil 4
–
Nachschrift

Glossare

Die wichtigsten Begriffe sind in beiden Glossaren aufgeführt. Erörterungen von Bedeutung und Wortherkunft, sowie Übersetzungsalternativen stehen nur im Glossar Deutsch – Pāli. Weitere Erklärungen finden sich im eigentlichen Text der „Nachschrift".

Die Informationen zur Wortherkunft stammen zum Großteil aus den Wörterbüchern von Klaus Mylius und von der Pali Text Society. Meine Weitergabe erfolgt ohne Gewähr!

Einiges vom Untenstehenden hätte auch im Hauptteil Platz finden können, aber weil es sich doch gelegentlich in Details verliert, die nicht für jeden Leser von Interesse sind und den Fluss der Gedanken möglicherweise gestört hätten, wurde es hier in den Anhang verbannt.

> Außerdem erweckt es immer Vertrauen in einen Autor, wenn dieser ein paar Seiten unverständlicher Berechnungen am Ende seines Buches hat.[212]
>
> Ñāṇavīra Bhikkhu

Deutsch – Pāli

1.1 Ins Innere des Spiegels blicken

Bhikkhu – bhikkhu
Ein Mönch im Orden des Buddha.

direkt – ekāyana
unmittelbar, eine Richtung, ein Ziel habend. Der Begriff wurde früher sprachlich falsch als „der *einzige* Weg" übersetzt. Der *einzige* Weg zu Nibbāna ist der edle achtfache Pfad. Allerdings wird der Pfadfaktor der richtigen Achtsamkeit in dieser und anderen Lehrreden im Sinne von Satipaṭṭhāna definiert. Satipaṭṭhāna kann nur im Kontext des achtfachen Pfades *entfaltet* werden, also unter der Führung von

richtiger Sichtweise (vgl. M 117) und kulminierend in richtiger Sammlung. In einigen Lehrreden (z. B. M 118) wird aufgezeigt, wie Satipaṭṭhāna die Erwachensglieder (*bojjhaṅga*) vervollkommnet und diese wiederum Wahrwissen und Befreiung erfüllen. Von daher ist die Vorstellung vom einzigen Weg sachlich *nicht ganz* falsch.

Schmerz&Gram – dukkhadomanassa
Dukkha bedeutet im allgemeinsten Fall *Leiden*, in diesem speziellen Fall bezieht es sich auf körperlichen *Schmerz* – konkrete unangenehme Gefühle körperlicher Art – im Gegensatz zu *domanassa*, geistigem, emotionalem Schmerz: *Gram, Niedergeschlagenheit, Trauer, Trübsinn*. Für letztere Übersetzung spricht, dass sie das Gegenstück zu *somanassa*, Frohsinn ist. Im deutschen Sprachgebrauch ist das Wort *Trübsinn* aber etwas zu speziell.

Nibbāna – nibbāna
Erlöschen, das Ausgehen des Feuers von Gier, Hass und Verblendung, das höchste Ziel in der Buddhalehre, das Ungestaltete (S 43). Nibbāna ist das Ende des Leidens zu Lebzeiten. Es wird oft so missverstanden, dass Leiden zu Ende ist, weil ein Arahant nach dem Ablegen seines letzten Körpers „endgültig tot" ist. Ein Arahant hat aber das Todlose erreicht! Nibbāna ist das Aufhören von Dasein (A 5. 9), aber nicht Vernichtung eines „Selbst" (M 22). Um das zu verstehen, reichen philosophische Fertigkeiten nicht aus. Man muss dazu erfolgreich z. B. Satipaṭṭhāna praktiziert haben.

betrachtend – anupassī
Das Wort ist eigentlich kein Partizip Präsens, sondern ein (substantiviertes) Adjektiv, und zwar ein Possessivum. Das heißt, es bezieht sich nicht auf eine Tätigkeit, die gerade ausgeübt wird, sondern auf eine Eigenschaft, die Besitz oder Meisterschaft von etwas beschreibt. Der Unterschied lässt sich im Deutschen nicht besonders elegant ausdrücken. Ganz wörtlich müsste man nämlich übersetzen: „Er weilt beim Körper als einer, der Körperbetrachtung beherrscht." Diese umständliche Übersetzung als Abgrenzung zum Partizip Präsens („körperbetrachtend") ist hier nicht unbedingt nötig, weil er das, was

er beherrscht, auch gerade tut. Das ist aber nicht immer so. Es gibt Fälle in den Lehrreden, in denen sich das Beherrschte, Gemeisterte, in Zeiten bemerkbar macht, in denen es gerade *nicht* ausgeübt wird!
(Zum Beispiel in der Standardbeschreibung der acht Gebiete [Übungen] des Übersteigens – *abhibhāyatanāni* [in D 16, D 33, D 34, M 77, A 8. 65, A 10. 29]. Wird der Schlüsselbegriff *rūpasaññī* als „einer, der Wahrnehmung von Form *beherrscht*" übersetzt, macht diese manchmal als kryptisch bezeichnete Passage plötzlich Sinn. Kryptisch ist sie nämlich nur aufgrund der üblichen Übersetzung „Form *wahrnehmend*".)
Es ist hilfreich, dies im Sinn zu behalten. Satipaṭṭhāna ist nicht etwas, das man einfach *tut*, sondern es muss *geübt und gemeistert* werden. Dass dies keine Kleinigkeit ist, wird beim Lesen des Buches deutlich.

Gier&Gram – abhijjhādomanassa
Abhijjhā ist Gier oder Habgier auf der untersten Ebene, Habenwollen von dem, was wir nicht haben und was eventuell einem anderen gehört. Auf dieser Ebene kann ein heilsamer Willensentschluss als Gegenmittel wirken. Allgemeiner als diese Form der Gier ist die *Lust*, der *Anreiz*, das Habenwollen von Erleben, das mit angenehmem Gefühl verbunden ist – *rāga, lobha*. Das wird erst kurz vor Vollendung der Praxis überwunden. Am allgemeinsten ist das *Begehren* nach Erleben und Dasein allgemein – *taṇhā*. Es umfasst sogar das Verlangen nach unangenehmen Dingen, bzw. bedingt die Identifikation damit. Dessen Vernichtung steht ganz am Schluss der Praxis und ist gleichbedeutend mit dem Leidensende.

Sutta – sutta
Lehrrede; wörtlich: *Faden*, also der rote.

Dhamma – dhamma
Die Lehre des Buddha. In diesem Zusammenhang bleibt das Wort als Neuzugang in die deutsche Sprache unübersetzt. Weil sprachliche Neuzugänge auch ihr Geschlecht ändern können, habe ich mich für Neutrum entschieden. Ansonsten wird *dhamma* in diesem Buch

radikal konsequent mit *Ding* übersetzt. Sachlich würde es auch hier passen, denn die Lehre ist das „Ding" des Buddha. Er „drehte sein Ding" – ganz wörtlich, denn es ging los, als er das „Rad des Dhamma drehte". *Dhammavinaya* bedeutet „Lehre&Führung/Disziplin".

Ding – dhamma
Der Grund, warum diese Übersetzung immer passt, auch wenn es manchmal die Lesegewohnheiten herausfordert, wird im Text (v. a. im Abschnitt zu *Dingbetrachtung*) näher erläutert.

nicht zeitlich – akālika
Oder *zeitlos;* eines der Attribute des Dhamma. Es bedeutet, dass die Essenz der Lehre strukturell ist, also mit Zu*ständen* zu tun hat, nicht mit zeitlichen Ab*läufen*. Die Bedeutung ist *nicht:* „immer gültig" oder „sofort wirksam" oder „zur Unzeit".

Erspürender – vediyamāna
Fühlender, Erlebender. Das Verb dazu ist *vediyati*. Das etymologisch ähnliche Wort *vedayamāna* (von *vedayati/vedeti*) hat fast dieselbe Bedeutung, sodass die Übersetzung „Erspürender" in erster Linie der Unterscheidung von *vedayamāna* dient, aber auch verdeutlichen soll, dass Erleben eine Aktivität ist, was vor allem dann klar wird, wenn es im Licht der Buddhalehre erkannt wird.

objektiv existieren / nicht wirklich existieren – atthi / n'atthi
Im Pāli gibt es zwei Wörter für „*sein*", die unterschiedliche ontologische Aspekte ausdrücken: *atthi* und *hoti*

atthi	*hoti*
statisch	dynamisch
absolut/eigenständig	relativ/abhängig
den Zustand betonend	Veränderlichkeit betonend

Metaphysik – lokāyata
„Welterstreckung": Dieses Wissensgebiet ist in den Lehrreden bei der Standardbeschreibung eines gebildeten Brahmanen aufgelistet.

1.2 Die Praxis ist ein Hologramm

Thronsitz – pallaṅka
Eine stabile, aber zugleich komfortable Meditationshaltung: der Voll-, Halb-, Viertellotossitz, die Burmesische Sitzhaltung mit den Unterschenkeln parallel, auf einem Zafu oder Zen-Hocker mit den Beinen nach hinten, zur Not auf einem Stuhl.

Achtsamkeit – sati
Erinnern, Ver-Gegenwärtigen.

rundum einsatzbereit – parimukhaṁ
Wörtlich bedeutet es „um das Gesicht/den Mund herum", was zu der weitverbreiteten Annahme geführt hat, dass der Atem an einer bestimmten Stelle zu beobachten sei, nämlich an der Oberlippe oder Nasenspitze. Das Wort taucht aber im Pālikanon auch im Zusammenhang mit anderen Arten der Meditation auf (z.B. in D 2, M 27, S 7.12, A 3.64 u.a.), bei denen es gar nicht um den Atem geht, z. B. beim Aussenden der vier unermesslichen Emotionen (*brahmavihāra* – Wohlmeinen, Mitgefühl, Freude und Gleichmut) oder bei der Praxis der Vertiefungen (*jhāna*) allgemein. Die Übersetzung orientiert sich ein wenig an der Erklärung im Kommentar.

erlebend – paṭisaṁvedī
empfindend (das Wort *empfinden* ist in dieser Übersetzung aber schon für *mutāti* reserviert); wörtlich: „einer, der Erleben innehat (beherrscht)". Siehe Erörterung zu *betrachtend:* Auch die subtilen Zustände in der Meditation zu *erleben*, muss man erst einmal *können*. Die wörtliche Übersetzung wird an anderen Stellen im Buch gewählt, dort, wo es zur Verdeutlichung sinnvoll erscheint.

Gestaltung – saṅkhāra
Etwas, das ein *Ding* gestaltet, be-*dingt*, konditioniert – also etwas *Gestaltendes*. Der Begriff wird von der Scholastik oft falsch als *Gestaltetes* interpretiert. Gestaltungen sind aber mehr als einfach nur Bedingungen.

Darum werden sie auch „Gestaltungen“ und nicht einfach nur „Bedingungen“ genannt. Genaueres steht im Text.

Uposatha
Der Tag am Voll-, Neu- oder Halbmond, an dem buddhistische Hausleute acht (statt der üblichen fünf) Ethikregeln einhalten, Dhamma-vorträge hören und sich verstärkt der Meditationspraxis widmen.

Wissensklarheit – sampajañña
Wörtlich: „zusammen-vorwärts-wissen“: Zusammenhänge erfassen und wissen, wohin es geht.

1.3 Der Einstieg in Satipaṭṭhāna

innerlich&äußerlich – ajjhattabahiddhā
Oder: *eigen&fremd, persönlich&anders, subjektiv&objektiv, hier&dort, zugehörig&außenstehend.* Nur *innerlich&äußerlich* gilt unabhängig vom Erlebensmodus, das heißt, egal, ob jemand am Anfang der Praxis steht oder sie erfolgreich abgeschlossen hat.

Verstandorte der Achtsamkeit – satipaṭṭhānā
Ṭhāna (von der √*ṭhā*, stehen) bedeutet „*Stand*ort“ oder „Grundlage“, die Vorsilbe *pa~* deutet eine nach vorn ausgehende Bewegung oder Veränderung an.
Alternativen: „*Aktions*basen“ (aus meinen früheren Vorträgen) betont die Aktivität, sagt aber nichts über die Richtung. „Ausgangs*punkte*“ (Ehrw. Ñāṇatiloka) ist zu schmal. Bei „*Referenz*rahmen“ (Ehrw. Ṭhānissaro) stimmt die Richtung nicht: *Re*-ferenz heißt *Zurück* bringen. „Wirkstätten“ enthält keine Orts*veränderung*. „Erkenntnisgrundlagen“ gefällt mir inhaltlich gut, ist aber als Übersetzung zu interpretativ. Oder wie wäre es mit „Gewärtighaltungen“ (*sati + upaṭṭhāna,* Ñāṇatiloka; – die übliche und wörtliche Bedeutung von *upaṭṭhāna* ist *Bei*stand), „Anwendungen“, „Errichtungen“, „Startpunkte“ (PTS-Wörterbuch) oder „Pfeiler“ (Hecker)?
Es bleibt dabei: Verstandorte der Achtsamkeit.

Körper – kāya
Hauptbedeutung: *Gruppe, Sammlung, Gattung, Klasse, Körperschaft.*

1.4 Die Entfaltung von Satipaṭṭhāna

Ding des Ursprungs&Vergehens – samudayavayadhamma
Ding heißt ein Etwas, das be-dingt ist, in diesem Fall durch Ursprung und Vergehen.
Ursprung, wörtlich: „zusammen-auf-gehen", bezieht sich in den Lehrreden in 95 % der Fälle auf Dinge, die mit unserer Daseinsweise als leidende Wesen zu tun haben. Die restlichen 5 % sind Alltagsbeispiele. Aber *samudaya* hat in 100 % der Fälle *konditionale* Bedeutung, das heißt, es beschreibt einen *Bedingungs*zusammenhang, dessen Glieder *strukturell* stattfinden: „*Wenn* dies ist, ist *zugleich* jenes, das von diesem bedingt ist." Es ist nicht temporal, hat also nichts mit zeitlichem Entstehen zu tun, etwa: „*Erst* war dieses nicht, *dann* entstand es." Als Übersetzung wäre „Ur-*Sache*" zu statisch; es ist ein Ur-*Sprung*, dem nicht alles Leiden, sondern alles *als* Leiden entspringt.
Vergehen, wtl.: Ver-Gehen, wird manchmal konditional/bedingend, manchmal temporal/zeitlich verwendet. Die meisten Erklärungen in den frühen Kommentaren im Khuddaka Nikāya sind allerdings konditional: „*Wenn* die Bedingung aufhört, hört das Bedingte auf."

Ich-Machen-Mein-Machen – ahaṁkāramamaṁkāra
Alternative Übersetzung: „Ich-Sucht-Mein-Sucht". Es ist etwas Grundlegenderes als die Charakterschwäche des Egoismus. Es ist der Drang, ein „Ich" durch Spiegelung an „Mein" zu verfestigen. Die Wortherkunft ist etwas unklar: Es ist nicht sicher, ob *kāra* von der √*kar* „machen" stammt, wie man vermuten könnte, oder von einer vedischen √*kṛ*, „ehren". Da sind sich die Experten nicht einig, aber es spielt eigentlich von der Bedeutung her auch gar keine Rolle. *Ahaṁkāra* und *Mamaṁkāra* sind jedenfalls ergänzende Gegenstücke zueinander. Die beiden treten immer gemeinsam auf, sowohl in den Lehrreden als auch im richtigen Leben des Unerwachten.

Entreizung – virāgā
Rāgā hat eine enorme Bandbreite an Bedeutungen: (rote) Farbe, Klangfarbe, Stimmung, Reiz, Lust, Leidenschaft. Die Vorsilbe *vi~* bedeutet: „auseinander, weg, ver~, Gegenstück zu, anders als". „Entreizung" passt nicht immer, vor allem, wenn es um das Entfärben von positiven Eigenschaften geht. Dort verwende ich *Verblassen.*

Ergreifen – upādāna
Anhaften, Aufgreifen, Aufnehmen; etwas zur Identifikation hernehmen. Dies ist die Bedingung für *Dasein (bhava).*

Begehren – taṇhā
Dasein-Wollen, Bedingung für *Ergreifen,* Zwang zur Identifikation. Im Kommentar zum Majjhima Nikāya wird Begehren als *Synonym* für Identifikation (*tammayatā*) betrachtet, also nicht als Bedingung für diese.

spezielle Bedingtheit – idappaccayatā
Wörtlich: *Diese-da-Bedingtheit.* Manchmal übersetzt als „Bedingungszusammenhang von diesem da mit jenem". Das ist ziemlich nichtssagend, denn schließlich verbindet *jede* Bedingtheit dieses da mit jenem. Außerdem verpasst es den springenden Punkt.

abhängiges Zusammenentstehen – paṭiccasamuppāda
Es gibt eine gelehrte Debatte um das „Zusammen~" (sam~) in der Übersetzung hier. „Zusammen" bedeutet „zugleich" (im lockeren Sprachgebrauch „gleich*zeitig*"). Das ist ein Dorn im Auge jener, die in *paṭiccasamuppāda* einen *zeitlichen Ablauf* sehen. Da diese Debatte vonseiten der Gelehrten geführt wird, deren Herangehensweise wir in diesem Buch ausgeschlossen haben, brauchen wir uns damit nicht weiter zu beschäftigen. Außerdem wurde die Auseinandersetzung mit deren Position schon glänzend vom Ehrwürdigen Ñāṇavīra andernorts erledigt (siehe Quellenverzeichnis).
Paṭicca ist ursprünglich ein Absolutiv zu *paṭi+i* („zurückgegangen seiend"), das an Stelle einer Präposition steht (mit Akkusativ), mit

der Bedeutung „abhängig von“. Es ist ähnlich wie *paccayā,* Ablativ zum Nomen *paccaya* (ebenfalls vom Verbstamm *paṭi+i* gebildet, „von einer Bedingung [ausgehend]“), das wie ein Adverb verwendet wird: „bedingt (durch)“. Die beiden Wörter *paṭicca* und *paccayā* sind trotz unterschiedlicher Wortbildung beinahe Synonyme. Beide werden *immer* für *nicht zeitliche Zusammenhänge* verwendet und hier lediglich zur Unterscheidung unterschiedlich übersetzt.

Einer in Höherer Schulung – sekha/sekkha
Einer *in Schulung*, in *Übung*, im *Training*. Es bezieht sich auf die Ausübung des edlen achtfachen Pfades ab Stromeintritt. Das Attribut „Höhere“ ist willkürlich, aber notwendig, weil das Wort im Deutschen kein technischer Ausdruck ist und banalisiert werden könnte. Übende sind wir doch schließlich alle, oder? Nein! Viele Menschen, die sich Buddhisten nennen, sind noch nicht einmal im Kindergarten der Dhammapraxis, geschweige denn auf der Höheren Schule.

völlige Durchschauung – pariññā
Wörtlich: *Rundum-Wissen*; es ist der Blick von außen (oder von oben), der ein völliges Hindurch-Schauen ermöglicht.

1.5 Das Ende von Satipaṭṭhāna

Gegen-den-Strich-Achtsamkeit – paṭissati
Die Vorsilbe *paṭi~* fällt bei den meisten Übersetzungen unter den Tisch. In diesem Buch wird sie mit einem ganzen Kapitel gewürdigt. Ihre Bedeutung schaffte es bis in den Titel des Buches.

Höchste Erkenntnis – aññā
Das Attribut „Höchste“ ist etwas künstlich hinzugefügt; dies erschien mir zu Unterscheidungszwecken notwendig, weil es im Pāli einfach viel mehr kognitive und ontologische Begriffe gibt als im Deutschen. Außerdem kommt so zum Ausdruck, dass es mit Erlangen dieser Art von Erkenntnis nichts Weiteres mehr zu tun gibt.

2.1 Der sechste Sinn

reflektieren – paccavekkhati
widerspiegeln, überblicken. Wortherkunft: *gegen(über)+ab+sehen.* Das Verb *betrachten* würde auch passen, aber wir haben es schon für *anupassanā* verbraucht.

Erdeigenart – pathavīdhātu
Dhātu (Eigenschaft, Zustand) hat von der Wortherkunft etwas mit „halten, tragen" zu tun. Es ist das, was sich selbst beinhaltet, sein eigenes Merkmal trägt. Es ist ein grundlegender Aspekt des Erlebens, der sich nicht weiter aufgliedern lässt, also eine *Grund*eigenart. Erde hat die Eigenart, erdig zu sein. Mit dem Körper(sinn) wird Erdigkeit als Festigkeit, Härte *wahrgenommen.* Wahrnehmung liegt aber strukturell „unterhalb" von dhātu, sie ist spezieller. Erdeigenart könnte ja auch mit anderen Sinnen erfahren werden. Die allgemeine Eigenschaft von Erde, die (mehr oder weniger) mit allen Sinnen erlebt werden kann, ist *Erstreckung*, *Ausgedehntheit*, einen Platz *einnehmen können*, *Verdrängung*. Erde, *paṭhavī*, bedeutet auch wörtlich: das, was sich ausdehnen, erstrecken kann.
Es gibt wohl kein Wort im Deutschen, das für alle Vorkommnisse in den Lehrreden passt. Denn *dhātu* wird auch für die Körpersäfte verwendet oder für Reliquien. Etymologisch passend wäre „grundlegendes Verhaltensmuster" oder ontologisch genauer auf Heideggerisch „die Erschlossenheit des Da einer Seinsweise, das dem Dasein da ist". Das wiederum würde nicht zu den „zehntausend Welt-Dhātus" passen, es sei denn, man verstünde es als die „Inner-Weltlichkeit" (der 10 000 Dinge). Aber z.B. in M 120 scheint es doch eher ein kosmologischer Begriff zu sein. In M 123, wo man *lokadhātu* erwarten würde, steht aber nur *loka.* Die dha-tus sind da. Kein Zweifel.

den (Grund-)Eigenarten gemäß – dhātuso
Nominaladverb zu *dhātu.* Die wörtliche Übersetzung wäre „nach Art der Art" oder „eigenartig", aber das klänge zu dhātuso.

(Sinnes-)fähigkeiten – indriyāni

Indriyāni bedeutet eigentlich nur „Fähigkeiten". Das Wort „Sinn" gibt es im Pāli in diesem Sinn gar nicht. Es wird meist hinzugefügt, damit es vor unserem abendländischen kulturellen Hintergrund verständlich wird und Sinn macht. Dasselbe gilt für den Begriff der *(Sinnes-) Gebiete*. Macht nichts. Das eigentliche Problem liegt darin, dass zwischen dem „Sinn" in „*Sinn*esfähigkeiten" und in „*Sinn*lichkeit" (die übliche Übersetzung für *kāma*) nicht unterschieden wird. *Kāma* bedeutet Wünschen. Es bezeichnet die Aktivität des Herzens, das zerstreut und ungesammelt ist. Diese Aktivität beruht zwar auf den Sinnesfähigkeiten, wird aber im Zustand der Sammlung überwunden, im Gegensatz zur Aktivität der Fähigkeiten. Aber Sammlungszustand ist seit 800 Jahren in unserer abendländischen Kultur kein Thema mehr, daher ist der Unterschied von Sinn und Sinnlichkeit vor unserem abendländischen kulturellen Hintergrund unverständlich und die Verwechslung verständlich.

Geist – mano

Die vielen Begriffe für all die nicht materiellen, „durchsichtigen" Komponenten unseres Daseins sind im Deutschen weitgehend Synonyme: Geist, Herz, Gemüt, Bewusstsein, Psyche, Seele usw.

Das liegt an unserem abendländischen kulturellen Hintergrund. Die vorherrschende Religion legt hier keinen Wert auf Begriffsgenauigkeit. In diesem Buch wurde, als reine Konvention, folgende Zuordnung getroffen: *mano* = Geist (Fähigkeit, Gebiet, Handlungstor), *citta* = Herz (alles Mögliche, siehe dort), *ceto* = Gemüt (schwer zu definieren). Die Trennung der Begriffe ist in den Pālisuttas nicht ganz so eindeutig und konsistent, wie es manche gerne hätten, aber es ist sicherlich *sinn*voll, durch Konsistenz in der hier verwendeten Terminologie für mehr Klarheit zu sorgen.

2.2 Leichen auf dem Weg

(wie wenn) er sähe – (seyyathāpi) passeyya
Diesen Verbmodus im Pāli, der „Optativ" heißt, gibt es im Deutschen nicht. Die Bedeutung ist *optional*, im vorliegenden Fall also: „Er *könnte* sehen (*muss aber nicht*, es ist eine Möglichkeit)". Der Optativ wird meist mit einem deutschen Konjunktiv übersetzt (hier: „Wenn er sähe") oder mit einer Hilfsverbkonstruktion („Er möge sehen"). Im Pāli gibt es auch einen Konjunktiv (sehr selten), der aber, anders als im Deutschen, rein *spekulativ* verwendet wird: „Wenn er sehen würde (was aber gar nicht sein kann und nicht vorkommt)." Die Übersetzung „*Als ob* er (eine Leiche) sähe" wäre eleganter, würde aber die Möglichkeit ausschließen, dass er tatsächlich eine zu Gesicht bekommen könnte.
Fazit: Alles nicht so einfach, aber es lohnt sich, die Bedeutungsnuancen genau anzuschauen, um größtmöglichen Nutzen aus der Lehre zu ziehen.

vergleichen – upasaṁharati
Wörtlich: *heran-zusammentragen* (mit Akkusativ)*;* weitere Bedeutungen: *ausrichten auf, einbringen, vorbereiten, erzeugen* (mit Akkusativ und Dativ).

(ist so ein Ding,) hat so ein Wesen – (evaṁdhammo) evaṁbhāvī
Hier haben wir wieder ein Possessivkompositum: *So-Seinszustand-Besitzer*. Natürlich sagt man das auf Deutsch nicht so. Viel gefälliger klingt die Formulierung: „(… ist von solcher Natur,) wird so werden." Das ist keine falsche Übersetzung; sie ist aber phänomenologisch nicht so präzise, weil sie nicht ausdrückt, dass der Zustand der Sterblichkeit bereits *jetzt* anwesend ist.

2.3 Wo ist Hier?

fleischlich/nicht fleischlich – sāmisa/nirāmisa
Oder *sinnlich, besudelt/nicht sinnlich, nicht besudelt. Sa-āmisa* bedeutet ursprünglich „mit rohem Fleisch". Im Suttavibhaṅga heißt *sāmisa hattha* einfach nur „(vom Essen) klebrige Hand". *Nirāmisa* ist dann „ohne rohes Fleisch", also *nicht fleischlich, spirituell, nicht sinnlich.*
Aber Achtung: *nicht fleischlich* heißt nicht „nicht *körperlich*"; und *nicht sinnlich* heißt nicht „*ohne* Beteiligung der *Sinne*". Und *spirituell* kann ja bekanntlich alles oder nichts bedeuten.

mit dem Körper verschmolzene Achtsamkeit – kāyagatāsati
Alternative Übersetzungen: „zum/in den Körper gegangene Achtsamkeit", „zum Körper gewordene Achtsamkeit", „Achtsamkeit auf die körpergewordenen (Phänomene)". Mit der ersten Variante können alle etwas anfangen. Wie Achtsamkeit oder irgendwelche Phänomene zum Körper werden können, verstehen nur Leser, die in der Lage sind, den Inhalt dieses Buchs bis hierher nachzuvollziehen.

Aufmerksamkeit – manasikāra
Aufmerken, Hinlenken des Fokus, geistiges Ausrichten; das „Machen im Geist", wie es ein Kommentar umschreibt. Diesmal sind sich die Experten einig: *~kāra* stammt ganz bestimmt von der √kar „machen".

Wahrwissen – vijjā
Das Gegenteil von Wahnwissen oder Unwissenheit, *avijjā*. Die strukturelle Blindheit der Unwissenheit wird im Text ausführlich behandelt, eine rekursive, selbstbezügliche Struktur. Wahrwissen hat dieselbe Struktur. Wenn Unwissenheit beseitigt ist, tritt Wahrwissen (oder „Wissenheit") auf allen Ebenen an ihre Stelle. Es geht also nicht um einen Inhalt, etwas „Gewusstes", sondern um zwei grundlegende Erlebensweisen, die sich jegliche Inhalte auf die eine oder andere Weise erschließen – als leidhaft bzw. leidverursachend oder als leidfrei bzw. leidbeendend.

2.4 Wann ist Jetzt?

Herz – citta

Die Bedeutung und Anwendung des Wortes *citta* ist bunt und vielfältig. (Die Bedeutung eines gleichlautenden, wenn auch nicht verwandten Wortes *citta* ist „bunt“ und „vielfältig“.) Eine Definition fällt schwer. (Zum selben Schluss kommt das Wörterbuch der Pali Text Society bei einem zweiseitigen Versuch.) Mit dem deutschen Begriff „Herz“ im psychologischen Sinne verhält es sich genauso, also ist er zumindest in dieser Hinsicht als Übersetzung gut geeignet.

„Der, der weiß“ oder „das, was weiß“, also der oder das Wissende, auf Thai der berühmte ผู้รู้ wäre ein weiterer akzeptabler Versuch, vorausgesetzt, man versteht darunter keine beständige, unabhängige Einheit oder ein Selbst („Seele“). *Citta* ist komplexer und umfassender als die diversen Funktionen des Erlebens.

Citta an sich ist für den Erwachten und den Weltling gleich. Ob das Herz als Objekt des Ergreifens hergenommen wird, steht auf einem anderen Blatt. Daher gibt es das Herz eben in befreiter und unbefreiter Version; und in vielen weiteren Versionen oder Zuständen, wie die Lehrrede zeigt.

Das Wort wird für Geistiges im Gegensatz zu Materiellem oder für Geistiges im Gegensatz zu Körperlichem („Herziges“, „Herzliches“?) verwendet. *Citta* ist manchmal synonym zu *mano* (z. B. Vinaya Pr. 3), aber meistens nicht; gelegentlich ist es äquivalent zu *viññāṇa* in gewissen Zusammenhängen; mit *cetanā* verwandt, aber allgemeiner. Die genaue Bedeutung muss in jedem Zusammenhang neu erschlossen werden.

gefasst – saṅkhitta

Wörtlich „zusammengeworfen“ (nicht „zusammengewürfelt“); *gebündelt, unabgelenkt.* Das Gegenteil, *vikkhitta*, bedeutet wörtlich „auseinandergeworfen“ und wird hier mit „zerstreut“ übersetzt. In einem anderen Kontext hat *saṅkhitta* negative Bedeutung: „festgefahren“. In Bezug auf Rede bedeutet es „zusammengefasst, auf den Punkt gebracht“. Der Kommentar wirft allerdings *saṅkhitta* zusammen mit *saṅkuṭita,* „verschrumpelt, geschrumpft“, in einen Topf.

weit geworden – mahaggata
Wörtlich: „groß geworden“, bezieht sich auf das Herz in meditativer Vertiefung (jhāna). Das Wort „erhaben“ ist reserviert für *bhagavā*, eine Bezeichnung des Buddha.

übertrefflich – sauttara
Wörtlich: „mit etwas Höherem“. Das Herz ohne etwas Höheres (*anuttara*, unübertrefflich) ist das Herz eines Befreiten, für den es nichts Höheres mehr zu erreichen gibt.

gesammelt – samāhita
Geeint ist das Herz erst ab dem 2. jhāna – *ekodibhāva.*

Einer, der das Herz betrachten kann – cittānupassī
Das ist die wörtliche Übersetzung. In der Übersetzung des Mahā Satipaṭṭhāna Sutta in diesem Buch wird die gefälligere, aber nicht so präzise Übersetzung „herzbetrachtend“ verwendet. Damit erscheint die Begründung des Buddha in M 118 aber nicht so recht einleuchtend, warum gute Achtsamkeit und Wissensklarheit als Voraussetzungen notwendig sind, damit aus Atemachtsamkeit Herzbetrachtung werden kann. Mit der in diesem Fall verwendeten Übersetzung „einer, der betrachten *kann*“, macht die Begründung mehr Sinn.
Diese wörtliche Übertragung gilt natürlich in gleicher Weise für alle vier Verstandorte der Achtsamkeit.
Die drei anderen Stufen der Herzbetrachtung – das Herz *erfreuend, sammelnd, befreiend* – sind im Pāli normales Partizip Präsens.

Einer, der das Herz erleben kann – cittapaṭisaṁvedī
dto.

2.5 Was sind Dinge?

Hindernis – nīvaraṇa
oder *Hemmnis, Hemmung*. Diese Dinge *hemmen* aber das Entstehen von Weisheit und Sammlung nicht nur, sie *verhindern* es.

Wünschwille – kāmacchanda
Chanda bedeutet „Wille, Wollen, Interesse, Antrieb, Eifer, Begeisterung, Enthusiasmus". Zu Wunsch oder Wünschen (*kāma*) siehe die Erörterung zu den *Sinnesfähigkeiten*. Die Übersetzung *Sinnlichkeit* ist ja nicht falsch, nur leider missverständlich und zu speziell. Das Thema kommt ausführlich bei der Erörterung der edlen Wahrheiten zur Sprache. Wenn man „Sinnlichkeit" noch hinzunimmt, ergeben sich noch viele weitere Alternativübersetzungen: *sinnliches Wollen, Sinnlichkeitsantrieb, Sinnesbegierde* usw.

Einer, der mit Sorgfalt hinschaut – ajjhupekkhitā
Ein Nomen Agentis („Macherhauptwort") zu *ajjhupekkhati* (adhi + upa + ikkhati). Nachdem *upekkhati*, „nahe Hinschauen", eine Bedeutungserweiterung erfahren hat – „gleichmütig sein" –, könnte man auch übersetzen: „Einer, der mit Sorgfalt gleichmütig zuschaut".

2.6 Die Natur der Dinge

(fünf) Haufen des Ergreifens – (pañc')upādānakkhandha
Oft mit *(Daseins-)Gruppe* des Ergreifens (oder des Festhaltens, Anhaftens) übersetzt. Das Wort *Haufen* trifft die Homo genität der Bestandteile besser als das Wort *Gruppe* (zum Beispiel auch im Wort *dukkhakkhandha* – „*Haufen* von Leiden"). Ein Haufen hat keinen festen Rand. Ein Sandhaufen verläuft „flach", die Haufen des Ergreifens verlaufen in der Unschärfe des Erlebenshorizonts und in der Unendlichkeit der hierarchischen Ebenen des Erlebens. Der Zusatz „Daseins~" ist entbehrlich, weil Ergreifen ja *die Bedingung für Dasein* ist. Ein Arahant hat keine *Daseins*-Haufen/-Gruppen, weil er nicht mehr nach den Haufen greift. Für ihn sind sie nur noch einfache Haufen – khandhā.

(vier) Hauptwirklichkeiten – (cattaro) mahābhūtāni

Große Gewordene; *umfassende Geseinte*, *Grundelemente*: Erde, Wasser, Feuer, Wind. Sie sind das, was den Formhaufen ausmacht. Sie sind *nicht* vom Erlebenskontakt abhängig. (Idealistisch veranlagte Lehrinterpreten mögen diesen Aspekt des Dhamma gar nicht.)

Erde, Wasser, Feuer, Wind werden auch als vier von den fünf oder sechs *Eigenarten* (dhātu) genannt. Was ist der Unterschied? Die Lehrreden liefern keine Definition, aber die Hauptwirklichkeiten werden fast immer im Zusammenhang mit Form genannt, als das, was nicht von Kontakt abhängt, also strukturell (nicht zeitlich!) *vor* oder *über* dem Erleben steht. Die Eigenarten betonen eher die Erscheinung *im* Erleben. Im Gesamtzusammenhang der Lehre ist der Unterschied unerheblich.

Anmerkung zum Sprachverständnis: Im Pāli werden gerade Begriffe zum Sein und Erleben oft ganz anders aufgefasst und konstruiert als im Deutschen, obwohl beide Sprachen ziemlich nah verwandt sind. *Bhūta* ist Partizip Perfekt Passiv zu *bhavati* („werden, sein"). Das wird im Deutschen wie selbstverständlich mit „geworden" wiedergegeben. Aber stimmt eigentlich nicht, denn 1.) *sein* kann im Deutschen nicht wirklich als Passiv aufgefasst und ausgedrückt werden und 2.) ist *werden* mehrdeutig: a) ein Verb mit der Bedeutung „zu sein beginnen" („Ich *werde* Mönch."); b) ein Hilfsverb zur Bildung des Futurs („Ich *werde* Mönch werden."); c) ein Hilfsverb zur Bildung des Passivs („Ich *werde* zum Mönch geworden = gemacht.")

Bhūta bedeutet auch „(Lebe-)Wesen". Das Wort ist ein sprachlicher Restbestand, abgeleitet vom altgermanischen *wesen*, das „sein" oder „wohnen" bedeutet. Erde, Wasser, Feuer, Wind lassen sich somit auch als „Wesentlichkeiten" oder „Hauptwesenszüge" auffassen. Aber sie sind nicht „gewesen", was eigentlich das Partizip Perfekt zu *sein* wäre. Sie sind ja anwesend, sie wesen an. Sind sie vielleicht gewest?

Jedenfalls weisen die Begriffe schon darauf hin, dass den materiellen Aspekten der Existenz in der Buddhalehre nicht das Mauerblümchendasein zukommt, wie es einige „Spirituelle" gerne hätten.

P.S. ;-) Was ist dann „Ich werde zum Mönch geworden worden sein"? Futur II Passiv, oder?

Kontakt – (sam)phassa
Abstraktum zu *phusati*, „berühren". „Berührung" wäre eine sprachlich korrekte Übersetzung, klingt aber zu spezifisch, weil sie an das Berühren mit dem Körper denken lässt. *Phassa* bezieht sich aber auf alle sechs Sinne. Die Objekte der Berührung mit dem Körper werden durch das Gerundivum zu *phusati* – *phoṭṭhabbā* bezeichnet, hier mit „Berührbare" (Plural) übersetzt. Die *Berührung mit dem Körper* als Aktivität eines der sechs Sinne ist zu trennen von *Körperkontakt* (kāyasamphassa) im Gegensatz zu Geistkontakt, also die Gegenüberstellung des „materiellen" Aspekts im Erleben zum Geistigen. Deshalb empfiehlt es sich, nicht das Wort „Berührung" für *phassa* zu verwenden.

Form – rūpa
Das Wort hat mehrere Bedeutungsebenen: 1. *Form* als *Haufen* (rūpakkhandha), immer im Singular: das, was Erleben „auslöst", die vier Hauptwirklichkeiten; 2. äußeres *Sinnesgebiet* des Sehens (āyatana), im Plural: sichtbare *Formen*, Sehobjekte allgemein; 3. bestimmte Seh-*Wahrnehmung*: *Form*, Figur, Umriss oder Gestalt. Unmittelbares Erleben des Form-Haufens zeigt auch bei den anderen Sinnen diese Mehrdeutigkeit. Im Fall des Hörens haben wir als Sinnesgebiet *Klang* (sadda) und als Wahrnehmung *Stimme* (sadda); beim Riechen haben wir: *Geruch* (gandha) und *Duft* (gandha); beim Schmecken: *Geschmack* (rasa) und *Saft* (rasa), beim Tasten: *Berührungsobjekt* (phoṭṭhabba) und *Berührung* (phoṭṭhabba).
Die erste Lehrrede in der Angereihten Sammlung spielt mit den beiden Bedeutungsebenen „Sinnesobjekt" und „Wahrnehmung". Es geht da um den Unwissenheitstrieb in seiner potentesten Spielart, den nackten Sexualtrieb. Dass die *Sprache* nicht unterscheidet zwischen dem „reinen" Sinnesobjekt (der sichtbaren) Form und der Wahrnehmung „Form" (Figur, Gestalt), bei der das ganze konditionierte Programm des Rangierens, Arrangierens und Herangierens bereits abgelaufen ist, verdeutlicht das Dilemma des triebunterworfenen unerwachten Menschen.

Wenn diese Bedeutungsnuancen nicht berücksichtigt werden, ist die Lehrrede Aṅguttara 1.1 recht fad: „Ich ersehe keinen anderen Geschmack, der das Herz des Mannes so überwältigt, wie der Geschmack einer Frau." (Der Kommentar sagt, dass damit der Geschmack des Essens gemeint ist, das sie für den Mann zubereitet. Entweder mangelte es dem Verfasser an Fantasie oder er war total verklemmt. Noch eine Möglichkeit: Er war bereits ein Triebversiegter.) Wenn die beiden Bedeutungsebenen berücksichtigt werden, bekommt der Text plötzlich Brisanz: „Ich ersehe keinen anderen Geschmack, der das Herz des Mannes so überwältigt, wie der Saft einer Frau" oder „Ich ersehe keine andere Form, die das Herz der Frau so überwältigt, wie die Gestalt eines Mannes. … Ich ersehe keinen anderen Geruch, der das Herz des Mannes so überwältigt, wie der Duft einer Frau. … Ich ersehe kein anderes Tastobjekt, das das Herz der Frau so überwältigt, wie die Berührung eines Mannes."

Diese saftigen Beispiele aus den Suttas dienen nicht nur der Erhellung, sondern auch der Auflockerung, damit das Buch nicht zu trocken wird.

Wahrnehmung – saññā

Das Verb dazu ist *sañjānāti*, wörtlich „zusammen-wissen". Genau wie bei Gefühl (vedanā) und dem dazugehörigen Verb *vedayati* (oder *vedeti*), haben wir hier Fälle von sogenannter medialer Bedeutung. Der Modus des Mediums, der zwischen Aktiv und Passiv liegt, existiert im Deutschen nicht und wird daher meist reflexiv, rückbezüglich aufgefasst und/oder ausgedrückt: Wahrnehmung nimmt Wahrnehmung (sich selbst) wahr. Gefühl fühlt Gefühl.

zum Gestalteten hergestalten – saṅkhatamabhisaṅkharoti

Allein aus diesem Begriff und seiner Verwendung in der Lehrrede sollte klar werden, dass Gestaltungen (saṅkhārā) und Gestaltetes (saṅkhata) unterschiedliche Dinge sind. Die Vorsilbe *abhi~*, hier mit *her~* (wie in her-*stellen,* her-*richten*) übersetzt, verstärkt den Aspekt der „Aktivität" der Gestaltungen. In der Scholastik wird *saṅkhārā* so interpretiert, dass es „manchmal Gestalt*endes* und manchmal

Gestalt*etes*“ bedeute. Das ist so, als ob man behauptete, das Wort „Mörder“ würde manchmal „Ermordeter“ bedeuten. Natürlich kann auch ein Mörder ermordet werden, aber er ist *als* Ermordeter auf niedrigerer Ebene als *sein* Mörder. Genau wie Gestaltungen auch gestaltet sind. Aber dann sind sie eben *zum Gestalteten* hergestaltet.

Formheit – rūpatta
Ein Abstraktum (neutr.) zu *rūpa*: der Zustand, Form zu sein. Dasselbe gilt für die Abstrakta der vier anderen Haufen. Die Form *rūpattāya* hier kann nur ein Dativ des Zwecks sein, wörtlich und umständlich ausgedrückt: „Gestaltungen gestalten Form zum Zweck des Zustands des Formseins zum Gestalteten herbei.“ Jawohl, einen Zweck geben, das ist genau das, was Gestaltungen machen.
Oft wird übersetzt: „Sie gestalten Form als Form / Form zur Form.“ Das ist zwar nicht falsch, lässt aber einige, zwar subtile, aber doch wichtige Details aus. All dies gilt entsprechend für die vier anderen Haufen.

Vereinnahmung, Ergreifen – upadhi, upādāna
Diese Begriffe sind im Pāli nicht wirklich Synonyme. Sie haben leicht unterschiedliche Funktionen, aber zumindest eines gemeinsam: Wenn sie nicht mehr da sind, ist das Ende des Leidens erreicht. Von der Wortherkunft bedeuten sie: „nahebei Halten“ und „nahe Herannehmen“. Ihre Bedeutung im Lehrzusammenhang: *Upadhi* ist fast identisch mit Begehren und die Bedingung für *upādāna*. *Upādāna* bedeutet auch „Brennstoff“. Das ist gewiss kein Zufall (siehe *in Flammen stehen*).

Edelschüler – ariyasāvaka
Edelnachfolger, Edelhörer. Diese Übersetzung vermeidet die Kontroverse, ob mit *ariyasāvaka* ein *edler* Schüler oder ein Schüler *der oder des Edlen* gemeint ist. Das geht aus dem Verbundwort nicht hervor, Definitionen gibt es in den Suttas selbst keine. Argumente für und gegen beide Interpretationen lassen sich finden.

Nachdem er „einen Blick für die Edlen hat“ (wieder ein Possessivkompositum: *dassāvī*, „Sehen-Könner“), möchte man annehmen, dass er selbst keiner ist. Aber eigentlich kann nur ein Edler einen Edlen sehen, also als solchen erkennen.

Man mag auch argumentieren, dass er „Dieses ist nicht mein …“ ja nur „in Betracht zieht“ (samanupassati), also erwägt. Dafür muss man wohl kein Edler sein. Es reicht, wenn man in der Lehre bewandert ist. Andererseits wird in anderen Lehrreden gesagt (z. B. in M 140, zitiert in Kap. 2.1), dass er „Dieses ist nicht mein …“ wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit *sehen* soll (yathābhūtaṁ sammappaññāya *daṭṭhabbaṁ*). Es bleibt spannend!

Gemüt – ceto

Das PTS Wörterbuch sagt, dass es keinen zwingenden, stichhaltigen Beweis dafür gibt, dass dieses Wort eine andere Bedeutung als *citta* haben sollte. Sie können in den Lehrreden wie Synonyme aufgefasst werden und werden in diesem Buch nur zu Unterscheidungszwecken einheitlich unterschiedlich übersetzt.

Willensreiz – chandarāga

Dieses Wort könnte man auch als *Wollen&Lust* auffassen, aber das klingt zu speziell, irgendwie nach Wollust. In den Lehrreden wird der Begriff wie ein Synonym zu *Ergreifen* verwendet. Der Reiz des Ergriffenen liegt darin, dass es ein Ding der Identifikation ist.

2.7 Alles und noch mehr

Berührbare – phoṭṭhabbā

Berührungsobjekte, berührbare Dinge, Berührbares. Wörtlich bedeutet *phoṭṭhabbā* „zu Berührende“, „diejenigen, die berührt werden müssen“. Es ist ein Gerundivum zu √*phus* („berühren“). Da steht nichts von Objekten oder Dingen (dhammā). Und es ist Plural, also nicht nur *ein* Berührbares. Daher die gewählte Übersetzung, auch wenn „Berührbare“ wie das Gegenteil von Unberührbaren (Personen) im indischen Kastenwesen klingt. Aber wir wollten ja so wenig wie

möglich interpretieren, da darf die wörtlichere Übersetzung ruhig etwas gewöhnungsbedürftig sein.

Auge – cakkhu

Gemeint ist das Sehorgan, das eine materielle Komponente hat, den Augapfel, und eine geistige Komponente, die Sehfähigkeit, das Sehenkönnen. Die *Ansicht*, dass der Buddha mit *cakkhu* nur den geistigen Aspekt gemeint und zur Bezeichnung des „Fleischesauges" ein anderes Wort, *akkhi*, verwendet hat, wird im Text beleuchtet. Ein paar Anmerkungen zur *Verwendung* der Wörter im Pāli-Kanon:

Akkhi kommt ganz selten vor, und zwar immer dann, wenn das Auge in einem Zusammenhang genannt wird, der nichts mit Sehen zu tun hat. Was könnte das Auge denn sonst noch tun? Weinen, zwinkern, zugekniffen und niedergeschlagen sein sind die Beispiele im Kanon.

Als die befreite Bhikkhunī Subhā aus Thig 366 ff. von einem Mann belästigt wird, der sich in sie „verguckt" hat und ihr schöne Augen macht, reißt sie sich ihr Auge aus, um es dem Mann zu geben. Da würde man, wenn die Fleisch&Geist-Theorie stimmen würde, wohl das Wort *akkhi* erwarten, denn das „Sehen" kann man ja nicht in die Hand nehmen. Dort steht aber *cakkhu*. Im Deutschen spricht man ja auch vom Auge (der Weisheit, zum Beispiel) im übertragenen Sinn.

Dasselbe gilt für die „fleischlichen" Alternativbegriffe zu den Ohren und der Nase: *Kaṇṇa* und *nāsika* kommen nur vor, wenn es ums Popeln oder das Abschneiden der Ohrwascheln und der Nase geht – als damals übliche Strafe für Übeltäter, zwangsweise vollstreckte „body modification" könnte man sagen.

Die Zunge heißt immer *jivhā*, egal, ob man sie bleckt oder damit schmeckt. Der erlebende Körper (kāya) wird ausdrücklich als „mit Bewusstsein versehen" genannt. Da gibt es keinen „Leichnam plus Körperfähigkeit (Tastsinn)" – Zombies kommen im Kanon meines Wissens nicht vor. Und Geist gibt es sowieso nur einen.

Ausuferung – papañca
Verzweigung, Wucherung. Was diese Ausuferung macht, steht in den Passagen aus M 1 über das Wuchernde-Vorstellungen-Machen und Ergötzen.

Bewusstsein, das auf nichts mehr zeigt – viññāṇaṁ anidassanaṁ
Nicht anzeigendes, nicht charakterisierendes, nicht deutendes Bewusstsein. Worauf dieser *Begriff* deutet, wird im Text erklärt.

in Flammen stehen – āditta
Brennen; es ist ein Partizip Perfekt Passiv zu *ādippati*, also eigentlich „gebrannt sein". Das ist hier schon der zweite von vielen Fällen, in denen der Buddha Feuer als Analogie für ontologische Themen heranzieht („wie das Sein so ist"). Im Pāli gibt es den bereits erwähnten Modus des Mediums, der sowohl aktive Bedeutung („in Flammen *stehen*") als auch passive hat („in Brand *gesetzt* sein"). Das kommt oft vor (wenn auch nicht immer in der grammatischen *Form* des Mediums), wenn es ums Dasein und Erleben geht. Im Deutschen wird das meist mit Gegenseitigkeit (reziprok) oder Rückbezüglichkeit (reflexiv) ausgedrückt. Feuer und Brennen ist geradezu ein Musterbeispiel dafür: Feuer verbrennt den Brennstoff, aber der Brennstoff lässt das Feuer brennen, sie brennen „einander". Wenn der Brennstoff nicht (mehr) vorhanden ist, wird das Feuer nicht ausgelöscht, vernichtet, sondern es erlischt „sich selbst".

2.8 Wahrheit und Wirklichkeit

Erwachensglied – (sam)bojjhaṅga
oder *Erwachensqualität*. In *Erwachensglied* kommt aber besser zum Ausdruck, dass eines davon nicht alles ist, sondern dass alle zusammenkommen müssen.

Vollendung – pāripūrī
Erfüllung, Vervollständigung, ein Abstraktum zu „füllen" oder „voll".

Aufhören – nirodha

Aufhören oder *Auflösung*? Grammatisch passt *Aufhören* besser. Bei *Auflösung* müsste ich zum Übersetzen immer zwischen einer aktiven, passiven oder medialen Bedeutung wählen: Jemand löst etwas auf (beschäftigt sich mit *Auflösen*). Etwas *wird* aufgelöst (erleidet *Auflösen*). Etwas löst *sich* auf (es geschieht *Auflösung*). Aufhören ist in dieser Hinsicht neutral: Etwas hört auf.

Inhaltlich passt Aufhören ebenfalls besser. Was *aufgelöst* ist, ist hinterher nicht mehr da. Was *aufgehört* hat, hat seine Funktion eingestellt. Wenn die Funktion „*Da-Sein*" war, *ist* es auch nicht mehr *da*. Wenn die Funktion eine andere war, ist es möglicherweise noch vorhanden. Dem Arahant, dem alles Mögliche aufgehört hat, ist Unwissenheit, Begehren, Ergreifen nicht mehr da. Bewusstsein zum Beispiel hat aufgehört, auf ein Selbst zu deuten (anidassana), aber solange der Arahant seinen Körper noch nicht abgeworfen hat, ist Bewusstsein noch vorhanden. Siehe auch den Aphorismus von Luang Pū Dūn zu Gefühl im Kapitel „Wie funktionieren Arahants?".

zum Grunde vordringende, weise Aufmerksamkeit – yoniso manasikāra

Diese Eigenschaft wird in vielen Zusammenhängen als wichtigster innerer Einzelfaktor genannt. *Manasikāra* wurde schon weiter oben behandelt. *Yoniso* ist wieder so ein Nominaladverb und zwar zu „yoni", das Urgrund bedeutet oder Herkunft, Geburt, Geburtsort, Daseinsbereich, Natur, Matrix, das weibliche Geschlechtsorgan … Im übertragenen Sinne also: zum Grunde vordringend (nicht „zu Grunde gehend"!), Zusammenhänge kennend, weise, gründlich …

Die Übersetzung „weises Erwägen" ist nicht falsch, klingt aber zu sehr nach „Nachdenken", das zwar in yoniso manasikāra enthalten sein kann, aber nicht der entscheidende Faktor ist.

Der wichtigste äußere Einzelfaktor ist übrigens Freundschaft mit guten, spirituellen Menschen – kalyāṇamittatā.

So-Gegangener – Tathāgata

So hat sich der Buddha selbst genannt. Das Wort könnte auch So-Gekommener bedeuten. Es gibt ausführliche Erörterungen in der

Kommentarliteratur, was dieser Begriff bedeutet, aber im Grunde weiß keiner wirklich Bescheid. Der Tathāgata ist nämlich „tief und unergründlich wie der Ozean“.

Ding-Zustandschaft – dhammaṭṭhitatā
„Ding-Gestelltheit“; der Zustand des Zustands des „Aufgestelltseins“ der Dinge. *Ding-Gesetzmäßigkeit* (dhammaniyāmatā) verdient keinen eigenen Glossareintrag. Der Begriff erklärt sich selbst und nicht einmal die automatische Rechtschreibprüfung hat gemeckert.

2.9 Leider leiden

Sterben – maraṇa
Man könnte auch *Tod* sagen. Dass hier „Sterben“ als Übersetzung gewählt wurde, dient lediglich zur Unterscheidung von *maccu*, hier mit „Tod“ übersetzt. Die Wortwahl hat keinerlei metaphysische Implikationen und geschah auch nicht aus Mangel an „Mut zur Angst vor dem Tode“.

Zur-Welt-Kommen – jāti
Die Verbwurzel zu *jāti* ist *√jan*, „erzeugen“. *Jāti* ist das Substantiv zur Passivform *jāyati,* „erzeugt werden“, also „das Erzeugt werden“. Eine Aktivform kommt nur im Kausativ vor, *janeti*, „erzeugen lassen“. Aber es gibt ein Partizip *Aktiv* zur *Passivform*. So etwas ist in der deutschen Grammatik nicht vorgesehen und schwierig nachzumachen. Im Pāli ist diese Form selten, sie taucht aber vor allem bei Verben auf, die ontologische Zusammenhänge ausdrücken. Dieses Partizip Aktiv ist *jāyamāna*, „damit beschäftigt seiend, erzeugt zu sein“.
Weil *jāti* in der Scholastik meist mit „Geburt“ übersetzt wird, habe ich zur Gegenprobe Stellen im Kanon aufgesucht, in denen es eindeutig um den Vorgang der Entbindung geht. Die *Aktivität* der Mutter, nämlich gebären, heißt auf Pāli *vi-jāyati*. Es ist dasselbe Wort, das laut Scholastik eigentlich „geboren sein“ bedeuten soll (passiv), mit einer Vorsilbe (*vi~*), die Trennung ausdrückt. *Vijāyati*

bedeutet aber ganz offensichtlich nicht „weg-geboren sein“, sondern „weg-gebären“ oder „zur Welt bringen“.
Wenn ein Verb aktiv verwendet wird, aber eine passive Form hat, dann ist eine mediale Bedeutung naheliegend: *Jāyati* bezeichnet „sich selbst erzeugen“, „sich selbst zur Welt bringen“ oder „sich selbst gebären“. Weil Letzteres seltsam klingt, habe ich als Übersetzung für *jāti* „Zur-Welt-Kommen“ gewählt, was den Sinn genau trifft und grammatisch ganz gut passt (man „kommt zur Welt“ und ist „zur Welt gekommen seiend“). Lediglich etymologisch ist es nicht ganz ideal, weil „Welt“ in *jāti* nicht enthalten ist. Inhaltlich aber ist Zur-Welt-Kommen genau das, was mit *Herkommen, Eintritt, Hervortreten, Erscheinen der Haufen, Empfangen der Gebiete* umschrieben wird. Laut Definition findet das ja in „dieser oder jener Gattung dieser oder jener Wesen“ statt – falls man das als „Welt“ gelten lassen will.
Die „vier Arten der Geburt“ – Erzeugung aus einem Ei, Erzeugung mittels einer Plazenta, Erzeugung durch/in Feuchtigkeit (Zellteilung?), spontanes Entstehen (ohne Eltern bei feinstofflichen Wesen) – heißen auf Pāli übrigens *yoni* (wie in *yoniso manasikāra*).

hier und jetzt ersichtlich – sandiṭṭhiko
Oder *in dieser Welt, vor Augen liegend sichtbar.* Es geht darum, dass kein Erreichen irgendeiner Art von Transzendenz notwendig ist, um zu sehen, was vor Augen liegt.

komm&sieh'isch – ehipassiko
Weniger wörtlich: *zum Kommen und Sehen einladend.*

hinüberführend – opanayiko
Auch *nach innen* oder *nahe hinführend* oder nur *führend*, je nachdem, wie die Vorsilbe *opa~* aufgefasst wird: „herab+vorwärts“ (*ava+pa*) oder als gedehntes „nahebei“ (*upa*). Eine andere Lesart: *opaneyyiko.*

für sich selbst – paccattaṁ
Adverb aus *paṭi+attan*, „gegenüber sich selbst“. Das Wort „selbst“ ist hier ein reines Reflexivpronomen und hat nichts zu tun mit einem

„Selbst“. Dasselbe gilt, wenn man die Übersetzung „persönlich“ oder „individuell“ bevorzugt.

Wunsch – icchā
Ähnlich wie *kāma*, das zur Unterscheidung hier mit „Wünschen“ übersetzt wird. So wie die Begriffe in den Suttas verwendet werden, bezieht sich *icchā* auf spezielle Wünsche; *kāma* dagegen ist eher ein Modus oder besser, *der* Modus, der einen Großteil des unerwachten Daseins bestimmt.

2.10 Spezielle Bedingtheit

Begehren nach Wünschen, ~ nach Dasein, ~ nach Daseinsmöglichkeit – kāmataṇhā, bhavataṇhā, vibhavataṇhā
Weil Begehren eine der allgemeinsten und grundlegendsten existenziellen Kategorien ist, muss auch *kāma* hier im allgemeinsten Sinne aufgefasst werden: Wünschen. Kamataṇhā haben alle, daher ist „Begehren nach Sinnlichkeit“ (oder gar: „sexuelles Begehren“) viel zu speziell gefasst.
Taṇhā bedeutet auch „Durst“ im übertragenen Sinne. Ob man das lieber mag als „Begehren“, ist eine Frage des Geschmacks und der übersetzerischen Definition. Dasselbe gilt für das Wort meiner Wahl, „Begehren“, weil Begriffe wie *Gier, Begierde, Begehren* und so weiter im Deutschen wie Synonyme gebraucht werden. Durst im Sinne von „Begehren nach etwas zu trinken“ heißt auf Pāli *pipāsā*.
Vibhava bedeutet nicht „Nicht-Sein“. Die Vorsilbe *vi~* deutet auf Trennung, Entfernung, Anderssein: ver-, auseinander-, anders als, parallel zu. „Nicht-Sein“ wäre auf Pāli *abhava*. Das Wort kommt ganz selten und in völlig anderem Zusammenhang vor.

ergötzen, Erfreuen – abhinandati, nandī
Ergötzen ist ein „höheres“ (abhi~), ein stärkeres Erfreuen. Die beiden Wörter stammen von derselben *√nand*, „sich freuen“. Das „höher“, das durch die verstärkende Vorsilbe abhi~ ausgedrückt wird, lässt sich aber auch anders auffassen: Es ist Erfreuen auf höherer Ebene.

Ergötzen (ein Synonym für Begehren) ist die Bedingung für Erfreuen (ein Synonym für Ergreifen). Genau so steht es auch in der Lehrrede.

Drang liegt zugrunde – anusaya anuseti
Wörtlich: „Entlang-Liegen liegt entlang" oder „Anliegen liegt an". *Anu~* drückt ein Folgen oder Begleiten aus; die √*sī*, „liegen", steckt sowohl im Substantiv *anusaya*, als auch im Verb *anuseti*.
Beide werden in verschiedenen Zusammenhängen in unterschiedlichen Verbundwörtern verwendet, aber immer für etwas Schlechtes. Sie drücken Misslingen und Unvermeidbarkeit aus. Die hier gewählte Übersetzung ist nicht optimal, aber auch nicht schlechter als andere. Der Sinn wird einigermaßen vermittelt.

ernüchtert werden, Ernüchterung – nibbindati, nibbidā
Abwenden, überdrüssig sein, nichts daran finden – alles gute Übersetzungen. Etymologie: ni~ („weg, heraus, nieder") + vindati („finden"). Ich habe „ernüchtert werden/Ernüchterung" gewählt, weil es sich sprachlich gut anwenden lässt und das Aufklaren aus dem Rausch der Vereinnahmung (siehe A 3.39) schön trifft. „Überdruss" klingt nach Abneigung. „Nichts dran finden" ist etwas zu schwach.

2.11 Entgiftung

restloses Aufhören-durch-Entreizung – asesavirāganirodha
Ich weiß, dass es furchtbar klingt. Im Pāli hat *virāga* im Verbundwort instrumentale Bedeutung: „Aufhören *durch* oder *nach* Entreizung". Verbundwörter im Deutschen werden aber meist als Verbindung im Genitiv aufgefasst, daher wäre Entreizungs-Aufhören missverständlich („Aufhören *der* Entreizung"). Natürlich gäbe es gefälligere Konstruktionen mit Adjektiven oder Verbformen – reizfreies Aufhören, entreiztes Aufhören – aber diese Formen gibt es auch im Pāli. Und hier stehen sie eben nicht. Hier steht das Abstraktum *virāga*. Der Gebrauch in den Lehrreden von *virāga* im Zusammenhang mit *nirodha*, das heißt, als unmittelbare Ursache für das Aufhören, lässt meine Übersetzung gerechtfertigt erscheinen.

Samaṇa – samaṇa
Von der Wortherkunft hat es etwas mit „friedvoll“ zu tun. Oft mit „Mönch“ oder „Asket“ übersetzt, was aber nicht ganz den Punkt trifft. Es ist ein spirituell Suchender, der mit seiner Tätigkeit keinen gesellschaftlichen Rang einnimmt, im Gegensatz zu den Priestern, Brahmanen, *brāhmaṇā*.

Anhaften an Gewohnheiten&Aufgaben – sīlabbattaparāmāsa
Eines von zehn an das Dasein fesselnden Dingen (und eine von drei Fesseln, die beim Stromeintritt überwunden werden); wörtlich: das „Begrapschen/Befummeln von Gewohnheiten&Aufgaben/Pflichten“.

2.12 Wie geht's?

Richtige Sichtweise – sammādiṭṭhi
Richtige Ansicht; das hat nichts mit „Meinung“ zu tun. Um das Missverständnis zu vermeiden, mag ich den Ausdruck „*rechte* Ansicht“ nicht. Es geht um die Art und Weise, wie die Welt und der eigene Platz darin gesehen wird – im Text ausführlich erläutert.

Richtige Gesinnung – sammāsaṅkappa
Richtige Denkweise, richtiges Denken, richtige Absicht; die Wortherkunft von *saṅkappa* lässt auch „Zuordnung“ zu. *Saṅkappa*, *chanda* und *cetanā* werden alle gern mit „Absicht“ übersetzt, aber es sind ganz unterschiedliche Dinge. *Chanda* ist „Wille“, also absichtliche Absicht. *Saṅkappa* hat eher etwas mit dem Modus des Denkens zu tun, wo die Gedanken hingehen sollen. Es ist in der Sammlung ab der zweiten Vertiefung nicht mehr anwesend. *Cetanā* hingegen ist in jedem Erleben vorhanden, selbst in den formlosen Bereichen. Es ist Teil von *Name* und stellt die Verbindung zwischen den verschiedenen Aspekten des Erlebens her.

Fähigkeiten, fünf (spirituelle) – indriyāni
Nicht zu verwechseln mit den sechs Sinnesfähigkeiten, die ebenfalls *indriyāni* heißen: Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Sammlung, Weis-

heit. Beachtenswert ist, dass die Fähigkeit des Vertrauens auch nach Erreichen des Pfades weiter entfaltet wird. Oder genauer: Erst *ab* Erreichen des Pfades wird sie entfaltet. Davor handelt es sich um Vertrauen „auf Vorschuss".

Gier, Hass und Verblendung – rāga, dosa, moha

Diese drei werden als die Wurzeln des Unheilsamen bezeichnet. Manchmal steht *lobha* an der Stelle von *rāga* (siehe z. B. M 9). Ich fasse die beiden als Synonyme auf. Jedenfalls konnte ich in der Verwendung in den Suttas keinen klaren Unterschied feststellen.

Ich hätte *rāga* gerne mit „Reiz" übersetzt, analog zu „Entreizung" (virāga), der Einheitlichkeit halber. Aber das wäre auf Kosten der Verständlichkeit gegangen, weil das Wort „Reiz" im Sinne von Abneigung statt Gier verstanden werden kann („gereizte Stimmung"). Es gibt leider im Deutschen kein Wort, das die gesamte Bandbreite der Bedeutung von *rāga* wiedergibt.

Wörter, die von der √*raj*, „hell sein, farbig sein", abstammen, werden im Dhamma meist für Ver- oder Entstrickung auf höchster Ebene verwendet, haben also eine Bedeutung, die allgemeiner ist als bei den Begriffen *Gier* und *Hass*. Sie kommen aber auch in ganz weltlichen Zusammenhängen vor, z.B. wenn es um das Färben von Stoff geht.

Leider muss das Wort „Gier" auch noch für *abhijjhā* Dienst tun. Letzteres scheint eher Gier im Sinne einer geistigen Handlung zu sein (etwas haben wollen), die den Wurzeln *lobha*, *dosa* und *moha* entsprießt (siehe M 9). Diese Begriffe werden in den Suttas nicht so streng einheitlich verwendet und/oder definiert. Tut mir leid!

Eingipfligkeit – ekaggatā

Meist mit „Einspitzigkeit" übersetzt, aber das verleitet zu der Annahme, dass das Herz in der Sammlung in einem beengten Zustand ist, mit sehr begrenztem Erlebenshorizont (noch extremer beim englischen *onepointedness*). *Agga* kann ein Adjektiv sein – das beste, höchste, erste – oder ein Substantiv – Spitze, Gipfel und Versammlungsort. „Eingipfligkeit des Herzens" bedeutet also: ein hoher, exzellenter Ort, an dem sich das Herz sammelt.

hier und jetzt – diṭṭheva dhamme
Wörtlich je nach Lesart: „im *eben* gesehenen Ding“ (*diṭṭh'eva* …) oder „*wie* im gesehenen Ding“ (*diṭṭhe'va* …).

Verblassen – virāga
Andernorts ist *virāga* mit „Entreizung“ übersetzt. Siehe dort.

Pāli - Deutsch

abhijjhā – Gier, Habgier, 346[qq]
āditta – in Flammen stehen, 366
ahaṁkāramamaṁkāra – Ich-Machen-Mein-Machen, ~Sucht, **350**
ajjhattabahiddhā – innerlich&äußerlich, 349
ajjhupekkhitā – Einer, der mit Sorgfalt hinschaut, 359
akālika – nicht zeitlich, zeitlos, **347**
anidassana – nicht anzeigend, nicht deutend, 366
aññā – Höchste Erkenntnis, 352
anupassī – betrachtend; Einer, der betrachten kann, 345
anusaya – Drang, Neigung, Tendenz, Anliegen, **371**
ariyasāvaka – Edelschüler, ~hörer, ~nachfolger, **363**
asesavirāganirodha – restloses Aufhören-durch-Entreizung, 371
atthi/hoti – sein, 347
bhava/vibhavataṇhā – Begehren nach Dasein/~smöglichkeit, 370
bojjhaṅga – Erwachensglied, 366
cakkhu/akkhi – Auge, 365
ceto – Gemüt, 364
chandarāga – Willensreiz, 364
citta – Herz, 357
cittānupassī – Einer, der das Herz betrachten kann, 358
dhamma – Dhamma, Ding, 346, 347
dhammaṭṭhitatā – Ding-Zustandschaft, 368
dhātu – Eigenart, Eigenschaft, Zustand, **353**
diṭṭheva dhamme – hier und jetzt, 374
domanassa – Gram, Trübsinn, **345**
dosa – Hass, Abneigung, **373**
dukkha – Leiden, leidhaft / Schmerz, schmerzhaft, 345
ehipassiko – komm&sieh'isch, zum Kommen&Sehen einladend, **369**
ekaggatā – Eingipfligkeit, 373

qq Die Zahlen beziehen sich auf die Seite im Deutsch – Pāli Glossar.

ekāyana – unmittelbar, direkt, einzige Richtung habend, **344**
evaṁbhāvī – solches Wesen habend(er), so werden müssend(er), **355**
icchā – Wunsch, **370**
idappaccayatā – spezielle Bedingtheit, **351**
indriya – Fähigkeit; **Sinnes~/spirituelle Fähigkeit**, **354/372**
jāti – Zur-Welt-Kommen, Erzeugung, Geburt, **368**
kāmacchanda – Wünschwille, Sinnlichkeitsantrieb, **359**
kāmataṇhā – Begehren nach Wünschen, **369**
kāya – Körper, Gruppe, Sammlung, **350**
kāyagatāsati – mit dem Körper verschmolzene Achtsamkeit, **356**
lokāyata – Metaphysik, **347**
mahābhūtāni – Hauptwirklichkeiten, Grundelemente, **360**
mahaggata – weit geworden, groß geworden, **358**
manasikāra – Aufmerksamkeit, **356**
mano – Geist, **354**
maraṇa – Sterben, Tod, **368**
moha – Verblendung, **373**
nibbidā – Ernüchterung, **371**
nibbindati – ernüchtert werden, nichts daran finden, **371**
nirodha/nirujjhati – Aufhören, aufhören, **367**
nīvaraṇa – Hindernis, Hemmung, **359**
opanayiko – hinüberführend, nahe~, nach innen~, **369**
paccattaṁ – für sich selbst, persönlich, individuell, **369**
paccavekkhati – reflektieren, betrachten, **353**
pallaṅka – Thronsitz, Thron, Diwan, **348**
(pañc')upādānakkhandhā – (fünf) Haufen des Ergreifens, **359**
papañca – Ausuferung, Verzweigen, Wuchern, **366**
parimukhaṁ – rundum einsatzbereit, **348**
pariññā – völlige Durchschauung, Rundum-Wissen, **352**
pāripūrī – Vollendung, Erfüllung, Vervollkommnung, **366**
paṭiccasamuppāda – abhängiges Zusammenentstehen, **351**
paṭisaṁvedī – erlebend; **Einer, der erleben kann**, **348**

paṭissati – Gegen-den-Strich-Achtsamkeit, 352
phassa, samphassa – Kontakt, Berührung, **361**
phoṭṭhabbā – Berührbare (Dinge), Berührungsobjekte, **364**
rāga – Gier, Reiz, **373**
rūpa – Form, **361**
rūpatta – Formheit, **363**
samāhita – gesammelt, **358**
sāmisa/nirāmisa – fleischlich/nicht fleischlich, **356**
sammādiṭṭhi – richtige Sichtweise, richtige Ansicht, **372**
sammāsaṅkappa – richtige Gesinnung, richtige Denkweise, **372**
sampajañña – Wissensklarheit, **349**
samudaya – Ursprung, **350**
sandiṭṭhiko – hier und jetzt ersichtlich, sichtbar, **369**
saṅkhārā – Gestaltungen, **348**
saṅkhatamabhisaṅkharoti – zum Gestalteten hergestalten, **362**
saṅkhitta – gefasst, gebündelt, nicht abgelenkt, **357**
saññā – Wahrnehmung, **362**
sati – Achtsamkeit, **348**
satipaṭṭhānā – Verstandorte der Achtsamkeit, **349**
sauttara – übertrefflich, **358**
sekha – Einer in Höherer Schulung, **352**
sīlabbattaparāmāsa – Anhaften an Gewohnheiten&Aufgaben, **372**
taṇhā –Begehren, **351**
tathāgata – der So-Gegangene, **366**
upadhi – Vereinnahmung, **363**
upādāna – Ergreifen, Anhaften, Aufgreifen, **351**, **363**
upasaṁharati – vergleichen, ausrichten 355
vaya – Vergehen, **350**
vediyamāna – erspürend, fühlend, erlebend, **347**
vijjā – Wahrwissen, Wissenheit, **356**
virāgā – Entreizung, Verblassen, **351**, **374**
yoniso manasikāra – weise Aufmerksamkeit, **367**

Abkürzungen

D:	*Dīgha Nikāya* – Sammlung von langen Lehrreden des Buddha und seiner erwachten Schüler; wie lang sie sein können, dafür ist der rote Faden in diesem Buch ein Beispiel.
M:	*Majjhima Nikāya* – Sammlung von mittellangen Lehrreden
S:	*Saṁyutta Nikāya* – Sammlung von thematisch gruppierten Lehrreden
A:	*Aṅguttara Nikāya* – Sammlung von angereihten Lehrreden (die in Reihen von Lehrkategorien untergliedert sind)
Ud:	*Udāna* – Sammlung inspirierter Aussprüche des Buddha
Sn:	*Sutta Nipāta* – Sammlung von Lehrreden in Versform
Iti:	*Itivuttaka* – Sammlung von kurzen Lehrreden mit Aphorismen
Dhp:	*Dhammapada* – Sammlung von Versen
Thig:	*Therīgāthā* – Verse erwachter Bhikkhunīs

Quellen

Zitierte Bücher

Amaro Bhikkhu – *Auf den Geist kommt's an.* Aus dem Englischen von Bernd Golz, Muttodaya Dhamma, Stammbach 2022.

— *Mind is What Matters*, Amaravati Publ., Hemel Hempstead 2021.

Atulo Bhikkhu (Dūn) – ***หลวงปู่ฝากไว้.*** พระมหาสมศักดิ์ ปณฺฑิโต (Hrsg.), วัดบูรพาราม สุรินทร์ พ.ศ. ๒๕๔๑. Ü. a. d. Thailändischen von Mettiko Bhikkhu, teilweise zitiert nach *Grundloses Herz*, Stammbach 2008.

Bodhesako Sāmaṇera – *Anfänge, sämtliche Essays.* Aus dem Amerikanischen von Mettiko Bhikkhu, Wolfgang Neufing und Mathias Weber, Path Press Publication, 2021.

— *Beginnings, Collected Essays of S. Bodhesako*, Buddhist Publication Society, Kandy 2008.

Dhammarato Bhikkhu (Bunmī) – *Zurück ins Herz.* Aus dem Thailändischen von Mettiko Bhikkhu, Muttodaya Dhamma, Stammbach 2015.

Emerson, Ralph Waldo – *Poems.* Houghton, Miffin and Company, Boston and New York 1904.

— *Maya.* Ü. a. d. Englischen von Ursula v. Mangoldt, zitiert nach *Das zeitlose Wort vom Dasein*, Beyerlein & Steinschulte, Stammbach 1999.

Grenier, Jean – *Absolu et Choix.* Paris: Presses Universitaires de France, 1961, zitiert nach *Clearing the Path*, Colombo 1987. Zitate aus dem Französischen übersetzt von Marc Akiñcano Weber.

Heidegger, Martin – *Was ist Metaphysik?* Vittorio Klostermann, Frankfurt 1948.

— *Sein und Zeit.* Halle, 1927 / Niemeyer, Tübingen 2004.

Husserl, Edmund – *Gesammelte Werke* (Kritische Edition). Springer, Berlin 2008.

Khemapatto Bhikkhu (Lā) – *Der Ehrwürdige Lā – Autobiografie.* Ü. a. d. Thailändischen von Mettiko Bhikkhu, Muttodaya Dhamma, Stammbach 2019.

— ***พระหล้า เขมปตฺโต.*** วัดภูจ้อก้อ พ.ศ. ๒๕๓๐.

Kierkegaard, Søren – *Abschließende Unwissenschaftliche Nachschrift zu den Philosophischen Brocken,* in zwei Bänden. Ins Deutsche übertragen von Hans Martin Junghans, Grevenberg Verlag, Simmerat 2003.

— *Avsluttende uvidenskabelig efterskrift til de philosophiske smuler.* C.A. Keitzels Forlag, København, 2. Oplag 1874.

Metastasio, Pietro – *Sogni e favole.* Ü. a. d. Italienischen von Hellmuth Hecker, zitiert nach *Das zeitlose Wort vom Dasein.* Beyerlein & Steinschulte, Stammbach 1999.

Mettiko Bhikkhu (Übers.) – *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung.* Jhana-Verlag, Uttenbühl 2017.

— (Übers./Hrsg.) *Bei dieser Wahrheit – vom Segen des Rezitierens in der Lehre des Erwachten.* Muttodaya Dhamma, Stammbach 2022.

— (Übers./Hrsg.) *Grundloses Herz – Geschichte und Gedichte der Tradition thailändischer Waldmönche.* Muttodaya Dhamma, Stammbach 2008.

Ñāṇavīra Bhikkhu – *Notizen zu Dhamma und andere Schriften.* Übers./Hrsg. Mettiko Bhikkhu, Muttodaya Dhamma, Stammbach 2022.

— *Clearing the Path.* Hrsg. S. Bodhesako u. a., Path Press, Colombo 1987.

Śaṅkara, Adi – *Dakṣinamurti Stotra.* Public Property

Sartre, Jean-Paul – *Das Sein und das Nichts.* Deutsch von Hans Schöneberg und Traugott König, Rowohlt, Reinbek 2005.

— *L'Être et le Néant.* Gallimard, Paris 1943.

Thomas von Aquin – *Summa Theologiae* (et alia opera), 1266-1273. Ü.d. Zitate aus dem Lateinischen von Mettiko Bhikkhu.

Wittgenstein, Ludwig – *Logisch-philosophische Abhandlung.* Suhrkamp, Frankfurt a. M. 2003.

Konsultierte Bücher

Fahs, Achim – *Grammatik des Pali.* VEB Verlag Enzyklopädie Leipzig, 1985.

Mylius, Klaus – *Wörterbuch Pāli-Deutsch.* Institut für Indologie, Wichtrach 1997.

Ñāṇatiloka Bhikkhu – *Kleine systematische Pāli-Grammatik.* Oskar Schloß Verlag, München – Neubiberg 1910.

P. A. Payutto Bhikkhu (Somdet Phra Buddhaghoṣācārya) – *Buddhadhamma – The Laws of Nature and Their Benefits to Life.* Übers. aus dem Thailändischen: Robin Philip Moore, Buddhadhamma Foundation, Bangkok 2017.

Rhys Davids, T. W. / Stede, William – *Pali-English Dictionary.* Pali Text Society / Motilal Banarsidass Publishers, London 1925, Delhi 1993.

Weitere empfohlene Lektüre

Ñāṇananda Bhikkhu – *Der Zauber des Geistes*. Aus dem Englischen von Paññādhamma Bhikkhu, Buddhistische Gesellschaft München, 2003.

Ṭhānissaro Bhikkhu – *Buddhistische Romantik.* Ü. a. d. Amerikanischen: Wolfgang Neufing, Beyerlein & Steinschulte (Dāna-Edition), Stammbach 2022.

— *Mit jedem Atemzug.* Buddhistische Gesellschaft München, 2015.

Vorträge

Auf der Webseite des Herausgebers – *muttodaya.org* – stehen über 500 Dhammavorträge kostenlos zum Anhören und Herunterladen zur Verfügung. Die Mediathek verfügt über umfangreiche Such- und Sortierfunktionen. Hier eine Auswahl von Vorträgen zu Themen, die in diesem Buch behandelt werden.

Wissenschaft, Gelehrtentum

Buddhismus, eine Wissenschaft?	30.08.2009
Dhamma ist zeitlos	04.10.2014
Buchwissen und Bauchwissen	05.09.2015
Wie die Sinne Sinn machen	24.09.2016
Vertiefungen und Verflachungen	02.09.2017
Was kann der Weltling?	15.04.2023

Idealismus, Romantik

Mysteriöse Mystik	23.08.2014
Sein oder Schein	12.12.2014
Falschgeld	20.02.2016
Ist alles 1?	26.11.2022

Phänomenologie

Angst	02.01.2010
Sex und Nāmarūpa	17.04.2010
Wahrheit	11.09.2010
Schönheit	23.07.2011
Freiheit	23.01.2012
Fesseln	02.07.2016

Umgang mit Angst 28.01.2017
Wann ist Jetzt? 24.03.2018
Ist Gott tot? 27.11.2021
Der sechste Sinn 16.04.2022
Wo ist Hier? 20.08.2022
Zeichen 27.05.2023

Ethik

Das Gute 18.08.2012
Das Maß aller Dinge 09.01.2016

Ānāpānassati

Ānāpānassati Sutta 11.06.2011
Ānāpānassati 26.05.2017

Satipaṭṭhāna

Todes-Achtsamkeit 09.01.2010
Zurück ins Herz 08.05.2015
Aktionsbasis der Achtsamkeit 27.08.2016
Satipaṭṭhāna 25.05.2017
Wahrnehmung 31.08.2019

Über den Autor

Ich wurde an einem Donnerstag, am 13. Tag des zunehmenden Mondes im Wonnemonat im Jahr des Erdhundes im Weserbergland geboren. Meine Eltern haben mich ohne Frömmelei und ohne Zwang in christlichen Werten erzogen und mir eine gute Schulbildung ermöglicht. Jetzt sind sie Halb-Buddhisten, woran ich wohl nicht ganz unschuldig bin.

Als Kind war ich ein Fan von Jesus. Das wurde mir vergällt, weil einige Menschen, die ich für Experten in Sachen Jesus und/oder Gott gehalten hatte, meine Fragen zur Verantwortlichkeit für das eigene Tun – ich wusste damals nicht, dass man das *Kamma* nennt – nicht zufriedenstellend oder gar nicht beantworten konnten oder wollten.

Als Jugendlicher hatte ich vor, Einsiedler zu werden. Jetzt bin ich einer. In meinem damaligen inneren Bild von meinem potenziellen Aussehen als Weiser trug ich aber lange Haare und einen Vollbart. Die Robe war wallend und weiß.

Etwa zu der Zeit tauchten existenzielle Fragen auf. Ich wusste damals nicht, dass man das *Leidhaftigkeit der Gestaltungen* nennt. Ich zog es vor, diese Fragen für mich zu behalten, weil ich ahnte, dass es sinnlos sein würde, mit meinen Freunden darüber zu reden.

Ich fühlte den Wunsch, Meditation zu praktizieren, obwohl ich nicht wusste, was das ist, und auch nicht ahnte, dass ich es bereits tat. Ich wusste damals nämlich auch nicht, dass diese seltsamen, aber sehr angenehmen Zustände, die ich manchmal spontan hatte, *Sammlung* genannt werden. Mir fiel jedoch auf, dass diese Zustände häufiger auftraten, wenn ich nach einem Buch meiner Mutter Yoga übte.

Diese Erfahrungen und der Nachhall der Flower-Power-Bewegung ließen den Wunsch in mir aufkeimen, nach Indien abzuhauen. Ich rang mich dann doch dazu durch, erst einmal die Schulausbildung abzuschließen. Anschließend übte ich eine Reihe sehr unterschiedlicher beruflicher Tätigkeiten aus.

In jener Phase versuchte ich auf verschiedenen Wegen, existenzielle Antworten und das Große OM̆ zu finden. Ich hatte auch wieder mal

ein mystisches Erlebnis. Weil ich da schon Bücher über Zen gelesen hatte, war ich mir sicher: „Jetzt bin ich erleuchtet!“ Das gab sich aber nach zwei Tagen wieder.

Seit Ende des dritten Lebensjahrzehnts gehe ich um Zuflucht zu Buddha, Dhamma, Saṅgha. Ein australischer Mönch, den ich in Thailand kennengelernt hatte, brachte mir die Grundlagen der Lehre bei. Meine letzten Zweifel räumte er aus mit den Worten: „It makes sense.“ Mehr war nicht nötig.

Seit zwanzig Jahren komme ich als Bhikkhu zur Welt. Mit meinem Mentor, bei dem ich die ersten fünf Jahre als Mönch verbracht habe, bin ich nach wie vor in Dankbarkeit eng verbunden.

Spannend wurde es, als ich begann, in die entlegensten Wälder Thai-

Nach meiner unbeschwerten Zeit als Juniormönch e
Einladung, im Frankenwald am Aufbau eines Waldkl
wirken. Im Jahr darauf wurde *Muttodaya* gegründet
Seitdem lebe ich dort.

Abhäufen

Herz weiß genug, um aufzuhören,
zu wissen, bis es endlich
weiß, was die Wahrheit ist;
um endlich auszuruh'n.

Und Dinge, die so tun,
als ob sie wirklich ihm gehören,
die werden dann verständlich
als Fessel, Māras List.

Doch kann Herz nicht der Dinge Vielfalt
die Schuld am Spiele geben;
Bedingung sind sie nur
durch seinen eignen Wahn.

Hier fängt die Übung an:
zu seh'n, der Wahn betreibt das Spiel; bald
erkennt das Herz sein Weben,
Abhäufung auf der Spur.

Ergriffenes stammt nicht vom Greifer!
Vielmehr Besitztum macht den
Besitzer aus, es wendet
sich hier die Weltansicht.

Allein schafft Herz es nicht:
Es folge voll Vertrau'n und Eifer
der Lehre des Erwachten,
bis das Ergreifen endet.

ABSTIEG IN
DIE LEERHE

Originalzitate & Anmerkungen

1 *Vediyamānassa* kho panāhaṁ, bhikkhave, idaṁ dukkhan'ti paññāpemi, ayaṁ dukkhasamudayo'ti paññāpemi, ayaṁ dukkhanirodho'ti paññāpemi, ayaṁ dukkhanirodhagāminī paṭipadā'ti paññāpemi. (*Titthāyatanādi Sutta,* A 3. 62).

For den *Existerende* er det at existere ham hans høiest Interesse, og Interesseretheden i at existere Virkeligheden. (*Avsluttende uvidenskabelige efterskrift,* S. 289. Die Seitenzahlen der verwendeten Übersetzungen, soweit vorhanden, siehe Quellenverzeichnis, stehen in eckigen Klammern: [Bd II S. 15])

The reader is presumed to be subjectively engaged with an anxious problem, the problem of his existence, which is also the problem of his suffering …

Only in a vertical *view*, straight down into the abyss of *his own personal existence*, is a man capable of apprehending the perilous insecurity of his situation; and only a man who does apprehend this is prepared to listen to the Buddha's Teaching. (*Clearing the Path*, S. 5 [23])

2 Vil man nu antage, at den abstrakte Tænkning er det Høieste, saa følger deraf, at Videnskaben og Tænkerne stolt forlade Existentsen og lade oss andere Mennesker det Værste at døie. Ja, der følger deraf tillige Noget for den abstrakte Tænker selv, at han nemlig, da han jo dog ogsaa selv er en Existerende, paa en eller anden Maade maa være distrait. (*Avsluttende uvidenskabelige efterskrift,* S. 276 [Bd II S. 1 f.])

3 Ko cāhāro catunnaṁ satipaṭṭhānānaṁ? 'Tīṇi sucaritānī'tissa vacanīyaṁ. (*Avijjā Sutta*, A 10. 61)

4 Tasmātiha tvaṁ, bhikkhu, ādimeva visodhehi kusalesu dhammesu. Ko cādi kusalānaṁ dhammānaṁ? Sīlañca suvisuddhaṁ, diṭṭhi ca ujukā. Yato kho te, bhikkhu, sīlañca suvisuddhaṁ bhavissati diṭṭhi ca ujukā, tato tvaṁ, bhikkhu, sīlaṁ nissāya sīle patiṭṭhāya cattāro satipaṭṭhāne tividhena bhāveyyāsi. (*Bhikkhu Sutta*, S 47. 3)

5 „Die Dinge alle sind Nicht-Selbst." Sobald man das mit Weisheit sieht, hat man von allem Leid genug. Dies ist der Pfad zur Läuterung. – Sabbe dhammā anattā'ti. Yadā paññāya passati, atha nibbindati dukkhe. Esa maggo visuddhiyā. (Dhp 279)

6 Während meiner Ausbildung zum Krankenpfleger fragte ich meine Psychologielehrerin, welche Rolle denn Weisheit im Erkenntnisprozess spielen würde. Sie bekam einen Tobsuchtsanfall: „Das hier ist WISSENSCHAFT! Wir beschäftigen uns nicht mit Weisheit!“

7 Lad den videnskabeligt Forskende arbeide med rastløs Iver, lad ham endog forkorte sit Liv i Videnskabens begeistrede Tjeneste, lad den Specule rende ikke spare Tid og Flid: de er dog ikke uendeligt personligt i Lidenskab interesserede, tværtimod ville de end ikke være det. Deres Betragtning vil være objektiv, interesseløs. (*Avsluttende uvidenskabelige efterskrift,* S. 14 [18])

8 … the scholar's whole concern is to eliminate or ignore the individual point of view in an effort to establish the objective truth – a would-be impersonal synthesis of public facts. The scholar's essentially horizontal view of things, seeking connexions in space and time, and his historical approach to the texts, disqualify him from any possibility of understanding a Dhamma that the Buddha himself has called *akālika*, 'timeless'. (*Clearing the Path*, S. 5 [23])

9 *Logisch-philosophische Abhandlung*.

10 Pubbe c'āhaṁ bhikkhave, etarahi ca dukkhañc'eva paññāpemi, dukkhassa ca nirodhaṁ. (*Alagaddūpama Sutta*, M 22)

Adhigato kho myāyaṁ dhammo gambhīro duddaso duranubodho santo paṇīto atakkāvacaro nipuṇo paṇḍitavedanīyo. (*Ariyapariyesanā Sutta*, M 26)

11 Tutto è menzogna, e delirando io vivo! (*Sogni e favole*, P. Metastasio [1698–1782] [139])

12 ILLUSION works impenetrable, Weaving webs innumerable, Her gay pictures never fail, Crowds each on other, veil on veil, Charmer who will be believed By man who thirsts to be deceived. (*Fragments on Nature and Life*, Maia, S. 348 [168])

13 विश्वं दर्पणदृश्यमाननगरीतुल्यं Viśvaṁ Darpanna-Dṛśyamāna-Nagarī-Tulyaṁ (दक्षिणामूर्ति स्तोत्रम्)

14 Ekamantaṁ nisinno kho lokāyatiko brāhmaṇo bhagavantaṁ etadavoca: Kiṁ nu kho, bho gotama, sabbamatthī'ti? – Sabbamatthī'ti kho, brāhmaṇa, jeṭṭhametaṁ lokāyataṁ. – Kiṁ pana, bho gotama, sabbaṁ natthī'ti? – Sabbaṁ natthī'ti kho, brāhmaṇa, dutiyametaṁ lokāyataṁ. …

Ete te, brāhmaṇa, ubho ante anupagamma majjhena tathāgato dhammaṁ deseti. (*Lokāyatika Sutta*, S 12. 48)

15 Cakkhunā kho, āvuso, lokasmiṁ lokasaññī hoti lokamānī. Sotena … ghānena … jivhāya … kāyena … manena kho, āvuso, lokasmiṁ lokasaññī hoti lokamānī. Yena kho, āvuso, lokasmiṁ lokasaññī hoti lokamānī – ayaṁ vuccati ariyassa vinaye loko. (*Lokantagamana Sutta*, S 35. 116)

16 Kurze Erklärung zu dieser Aussage: „Das Worin des sichverweisenden Verstehens als Woraufhin des Begegnenlassens von Seiendem in der Seinsart der Bewandtnis ist das Phänomen der Welt. Und die Struktur dessen, woraufhin das Dasein sich verweist, ist das, was die Weltlichkeit der Welt ausmacht." (*Sein und Zeit*, S. 86)

17 จะพิจารณาในแง่ปัญญาก็ตาม ไม่ห่างเหินจากจิต ย้อนมาในจิตของเรา ยึดไปพิจารณาอะไรก็ตาม ย้อนเข้ามาดูที่จิต คำว่าย้อนเอามา ย้อนเข้ามา มันเป็นคำพูด มันเป็นกิริยา ย้อนความรู้สึกจากอยู่ที่โน้น ย้อนมาอยู่กับผู้รู้ ย้อนมาอยู่ที่จิต (Vortrag vom 8. Mai 2015 im Kloster Muttodaya)

18 Idha, bhagini, bhikkhu suṇāti: 'Itthannāmo kira bhikkhu āsavānaṁ khayā anāsavaṁ cetovimuttiṁ paññāvimuttiṁ diṭṭheva dhamme sayaṁ abhiññā sacchikatvā upasampajja viharatī'ti. Tassa evaṁ hoti: 'So hi nāma āyasmā āsavānaṁ khayā anāsavaṁ cetovimuttiṁ paññāvimuttiṁ diṭṭheva dhamme sayaṁ abhiññā sacchikatvā upasampajja viharissati; kimaṅgaṁ panāhan'ti! So aparena samayena mānaṁ nissāya mānaṁ pajahati. 'Mānasambhūto ayaṁ, bhagini, kāyo. Mānaṁ nissāya māno pahātabbo'ti. (*Bhikkhunī Sutta*, A 4. 159)

19 Die erwähnten Texte gibt es tatsächlich. Der Versuch, aus textkritischer Auswertung und vergleichenden Studien etwas Bedeutsames zum Thema Satipaṭṭhāna (und anderen) zu gewinnen, füllt etliche Bände neuzeitlicher „buddhistischer" Literatur.

Der Buddha hat Atemachtsamkeit oft im Zusammenhang mit anderen Formen der Meditation gelehrt. Manchmal wird sie am Schluss genannt, sozusagen als Fazit oder als Quintessenz des Vorangegangenen (z. B. Girimānanda Sutta, A 10. 60). In den Suttas zu Satipaṭṭhāna und im Kāyagatāsati Sutta (M 119) kommt sie am Anfang. Die Redakteure des Pālikanons, die 500 vollkommen befreiten Arahants, hatten vermutlich gute Gründe für die Reihenfolge der Zusammenstellung.

Ein Bericht darüber, wie der Pālikanon entstanden sein könnte, der sich auf innere Beweisführung aus den Lehrreden selbst stützt, ist der Essay „*Am Anfang: die Pāli-Sutten*“ von Sāmaṇera Bodhesako im Sammelband „*Anfänge*“ (Path Press 2021). Dieser Bericht fördert das Vertrauen in die Authentizität des Pālikanons, statt sie historisch begründet zu bezweifeln.

20 Mayampi hi, bhante, gihī odātavasanā kālena kālaṁ imesu catūsu satipaṭṭhānesu suppatiṭṭhitacittā viharāma. (*Kandaraka Sutta*, M 51)

Eines Tages hatte Pessa den Gedanken, besser als Elefanten zu trainieren sei es, sich selbst zu schulen. Er trat dem Orden bei und wurde ein Arahant. In Theragāthā Vers 77 berichtet er, die Zähmung seines unsteten Herzens war so, „wie ein Trainer mit dem Treibstock einen losgerissenen Elefanten zur Räson bringt.“

21 Ariyasāvako satimā hoti paramena satinepakkena samannāgato cirakatampi cirabhāsitampi saritā anussaritā. Satidovāriko, bhikkhave, ariyasāvako akusalaṁ pajahati, kusalaṁ bhāveti. (*Nagaropama Sutta*, A 7. 67)

22 Kāyesu kāyaññatarāhaṁ, bhikkhave, evaṁ vadāmi yadidaṁ assāsapassāsā. (*Ānāpānassati Sutta*, M 118)

23 Katamo panāyye, kāyasaṅkhāro …’ti? – Assāsapassāsā kho, āvuso visākha, kāyasaṅkhāro …’ti. – Kasmā panāyye, assāsapassāsā kāyasaṅkhāro …’ti? – Assāsapassāsā kho, āvuso visākha, kāyikā ete dhammā kāyappaṭibaddhā, tasmā assāsapassāsā kāyasaṅkhāro. (*Cūḷavedalla Sutta*, M 44)

24 Seyyathāpi, Pahārāda, mahāsamuddo ekaraso loṇaraso; evamevaṁ kho, Pahārāda, ayaṁ dhammavinayo ekaraso, vimuttiraso. (*Pahārāda Sutta,* A 8. 19)

25 Cha, bhikkhave, dhamme appahāya abhabbo ajjhattaṁ kāye kāyānupassī viharituṁ, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharituṁ, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharituṁ. Katame cha? Kammārāmataṁ, bhassārāmataṁ, niddārāmataṁ, saṅgaṇikārāmataṁ, indriyesu aguttadvārataṁ, bhojane amattaññutaṁ. (*Dhammānupassī Sutta*, A 6. 118)

26 Im Zusammenhang mit den Sinnesgebieten wird im Pāli das Wort *ajjhattikabāhira* verwendet. Es hat dieselbe Bedeutung und Wortherkunft wie *ajjhattabahiddh*a. Allerdings können wir bei den anderen drei

Verstandorten der Achtsamkeit die Auffassung von „innen und außen“ als innere und äußere Sinnesgebiete nicht gänzlich beibehalten. Aber wenn wir diese spezifische Auffassung *jetzt* anwenden, wenn es um den Körper geht, dann bekommen wir einen Geschmack dafür, was „innerlich und äußerlich“ in einem höheren, allgemeineren Sinne bedeutet, der sich auch auf die Betrachtung von Gefühl, Herz, Dingen anwenden lässt – sobald wir dort ankommen.

27 Ye te, bhikkhave, bhikkhū navā acirapabbajitā adhunāgatā imaṁ dhammavinayaṁ, te vo, bhikkhave, bhikkhū catunnaṁ satipaṭṭhānānaṁ bhāvanāya samādapetabbā nivesetabbā patiṭṭhāpetabbā: Etha tumhe, āvuso, kāye kāyānupassino viharatha … vedanāsu vedanānupassino … citte cittānupassino … dhammesu dhammānupassino viharatha ātāpino sampajānā ekodibhūtā vippasannacittā samāhitā ekaggacittā, kāyassa … vedanānaṁ … cittassa … dhammānaṁ *yathābhūtaṁ ñāṇāya*. (*Sāla Sutta*, S 47. 4)

28 Kathaṁ pana, bhante, jānato kathaṁ passato imasmiñca saviññāṇake kāye bahiddhā ca sabbanimittesu *ahaṁkāramamaṁkāra*-mānānusayā na hontī’ti? (*Mahāpuṇṇama Sutta*, M 109)

29 Kāyaṁ, āvuso sāriputta, kāyaviññāṇaṁ kāyaviññāṇaviññātabbe dhamme ‘netaṁ mama, nesohamasmi, na meso attā’ti samanupassāmi. (*Channovāda Sutta*, M 144)

30 Cattārome, bhikkhave, satipaṭṭhānā *bhāvitā* bahulīkatā ekantanibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattanti. (*Virāga Sutta*, S 47. 32)

31 Idaṁ kho pana bhikkhave dukkhasamudayo ariyasaccaṁ: Yāyaṁ taṇhā ponobbhavikā nandirāgasahagatā tatra tatrābhinandinī. Seyyathīdaṁ: Kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā. (*Dhammacakkappavattana Sutta*, S 56. 11)

32 Edmund Husserl hinterließ ungefähr 120 000 Standardseiten. Seine gesammelten Werke sind als *Husserliana* in 42 Bänden veröffentlicht. Dieses Zitat ist aus Band XIII, S. 267.)

33 Grundsätzlich wurde klar: die Sorge ist ontologisch nicht aus Realität abzuleiten oder mit Kategorien der Realität aufzubauen. Die Sorge birgt schon das Phänomen des Selbst in sich, wenn anders die These zurecht besteht, der Ausdruck »Selbst-sorge« in Anmessung an Fürsorge als Sorge für Andere sei eine Tautologie. Dann verschärft sich aber das Pro-

blem der ontologischen Bestimmung der Selbstheit des Daseins zur Frage nach dem existenzialen »Zusammenhang« zwischen Sorge und Selbstheit. Die Aufklärung der Existenzialität des Selbst nimmt ihren »natürlichen« Ausgang von der alltäglichen Selbstauslegung des Daseins, das sich über »sich selbst« ausspricht im Ich-sagen. Eine Verlautbarung ist dabei nicht notwendig. Mit »Ich« meint dieses Seiende sich selbst. Der Gehalt dieses Ausdrucks gilt als schlechthin einfach. Er meint je nur mich und nichts weiter. Als dieses Einfache ist das »Ich« auch keine Bestimmung anderer Dinge, selbst nicht Prädikat, sondern das absolute »Subjekt«. Das im Ich-sagen Aus- und Angesprochene wird immer als dasselbe sich Durchhaltende angetroffen. (*op.cit.*, S. 318)

34 Celui qui réfléchit sur moi … c'est moi, moi qui dure, engagé dans le circuit de mon ipséité, en danger dans le monde, avec mon historicité. Simplement, cette historicité et cet être dans le monde et ce circuit d'ipséité, le pour-soi que je suis les vit sur le mode du dédoublement réflexif. (*L'être et le néant*, S. 188. Die Seitenzahlen beziehen sich auf die mir vorliegende französische Ausgabe von 1943 – édition corrigée. Sie unterscheiden sich von den Angaben am Außenrand der Seiten meiner deutschen Ausgabe, die sich aber auch auf „die französische Originalausgabe von 1943" bezieht. Woher dieser Unterschied stammt, weiß ich nicht. [292]) Der abgekürzte letzte Satz der Übersetzung lautet komplett: „Nur, das Für-sich, das ich bin, lebt diese Geschichtlichkeit und dieses Sein in der Welt und diesen Selbstheitszirkel hier *im Modus reflexiver Verdoppelung*." Was das bedeutet, wird in diesem Buch später erläutert.

35 Heidegger fragt sich nach mehr als 400 Seiten hochprozentiger Daseinsanalyse: „Läßt sich die Antwort auch nur *suchen*, so lange die *Frage* nach dem Sinn des Seins überhaupt ungestellt und ungeklärt bleibt?" (*Sein und Zeit*, S. 437) Die Frage wollte er in einem Fortsetzungsband stellen, für den er bereits eine Gliederung verfasst hatte. Anscheinend wurde ihm klar, dass seine Absicht zum Scheitern verurteilt war: Band zwei wurde nie geschrieben.

36 Ālayarāmā kho panāyaṁ pajā ālayaratāya ālayasammuditāya duddasaṁ idaṁ ṭhānaṁ yadidaṁ – idappaccayatā paṭiccasamuppādo. (*Ariyapariyesanā Sutta*, M 26)

37 Katamañca, bhikkhave, dukkhasamudayaṁ ariyasaccaṁ? Avijjāpaccayā saṅkhārā … taṇhāpaccayā upādānaṁ, upādānapaccayā bhavo … Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Idaṁ vuccati,

bhikkhave, dukkhasamudayaṁ ariyasaccaṁ. (*Titthāyatanādi S.,* A 3. 62)

38 Yepi te, bhikkhave, bhikkhū sekhā appattamānasā anuttaraṁ yogakkhemaṁ patthayamānā viharanti, tepi kāye kāyānupassino viharanti … vedanāsu vedanānupassino viharanti … citte cittānupassino viharanti … dhammesu dhammānupassino viharanti ātāpino sampajānā ekodibhūtā vippasannacittā samāhitā ekaggacittā, kāyassa … vedanānaṁ … cittassa … dhammānaṁ *pariññāya.* (*Sāla Sutta*, S 47. 4)

Den Begriff *yogakkhema*, wörtlich: „Jochgeborgenheit", könnte man auch als „Geborgenheit/Sicherheit von den (Daseins-)Fesseln" interpretieren. Im vedischen Gedankengut wird das Wort so verstanden, wie es hier übersetzt wurde, aber eine Umdeutung durch den Buddha ist generell nicht auszuschließen.

39 Katamañ ca bhikkhave *bhāvanābalaṁ*? Tatra bhikkhave yaṁ idaṁ bhāvanābalaṁ *sekhānaṁ* etaṁ balaṁ. (A 2. 11)

40 Katamā ca, bhikkhave, satipaṭṭhāna*bhāvanā*? Idha, bhikkhave, bhikkhu *samudayadhammānupassī* kāyasmiṁ viharati, vayadhammānupassī kāyasmiṁ viharati, samudayavayadhammānupassī kāyasmiṁ viharati … Ayaṁ vuccati, bhikkhave, satipaṭṭhānabhāvanā. Katamā ca, bhikkhave, satipaṭṭhānabhāvanāgāminī paṭipadā? Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṁ – sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā, sammākammanto, sammāājīvo, sammāvāyāmo, sammāsati, sammāsamādhi. (*Vibhaṅga Sutta*, S 47. 40)

41 Yopi so, bhikkhave, bhikkhu sekkho appattamānaso anuttaraṁ yogakkhemaṁ patthayamāno viharati, sopi … sabbaṁ me'ti mā maññi, sabbaṁ mābhinandi. Taṁ kissa hetu? *Pariññeyyaṁ* tassā'ti vadāmi. (*Mūlapariyāya Sutta*, M 1)

42 So micchādiṭṭhiyā pahānāya vāyamati, sammādiṭṭhiyā upasampadāya. Svāssa hoti sammāvāyāmo. So sato micchādiṭṭhiṁ pajahati, sato sammādiṭṭhiṁ upasampajja viharati. Sāssa hoti sammāsati. Itiyime tayo dhammā sammādiṭṭhiṁ anuparidhāvanti anuparivattanti, seyyathidaṁ – sammādiṭṭhi, sammāvāyāmo, sammāsati. (*Mahācattārīsaka S.*, M 117)

43 Tasmiṁyeva āsane virajaṁ vītamalaṁ dhammacakkhuṁ udapādi – 'Yaṁ kiñci samudayadhammaṁ sabbaṁ taṁ nirodhadhamman'ti. (*Upāli Sutta*, M 56)

44 Na so rajjati dhammesu, dhammaṁ ñatvā paṭissato. / Virattacitto vedeti, tañca nājjhosa tiṭṭhati. / Yathāssa jānato dhammaṁ, sevato cāpi ve-

danaṁ. / Khīyati nopacīyati, evaṁ so caratī sato. / Evaṁ apacinato dukkhaṁ, santike nibbānamuccatī'ti. (*Māluṅkyaputta Sutta*, S 35.95)

45 Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṁ. Tassa kāye kāyānupassino viharato kāyo pariññāto hoti. Kāyassa pariññātattā amataṁ sacchikataṁ hoti. (*Pariññāta Sutta*, S 47.38)

46 Yopi so, bhikkhave, bhikkhu arahaṁ khīṇāsavo vusitavā katakaraṇīyo ohitabhāro anuppattasadattho parikkhīṇabhavasaṁyojano sammadaññā vimutto, sopi … sabbaṁ me'ti na maññati, sabbaṁ nābhinandati. Taṁ kissa hetu? *Pariññātaṁ* tassā'ti vadāmi. (*Mūlapariyāya Sutta*, M 1)

47 Yepi te, bhikkhave, bhikkhū arahanto khīṇāsavā vusitavanto katakaraṇīyā ohitabhārā anuppattasadatthā parikkhīṇabhavasaṁyojanā sammadaññā vimuttā, tepi kāye kāyānupassino viharanti ātāpino sampajānā ekodibhūtā vippasannacittā samāhitā ekaggacittā, kāyena … vedanāhi … cittena … dhammehi *visaṁyuttā*. (*Sāla Sutta*, S 47.4)

48 Natthi, khvāvuso, arahato uttari karaṇīyaṁ katassa vā paticayo; api ca ime dhammā bhāvitā bahulīkatā diṭṭhadhammasukhavihārā ceva saṁvattanti satisampajaññā cā'ti. (*Sīlavanta Sutta*, S 22.122)

49 Pañcimāni, āvuso, indriyāni nānāvisayāni nānāgocarāni, na aññamaññassa gocaravisayaṁ paccanubhonti, seyyathidaṁ – cakkhundriyaṁ, sotindriyaṁ, ghānindriyaṁ, jivhindriyaṁ, kāyindriyaṁ. Imesaṁ kho, āvuso, pañcannaṁ indriyānaṁ nānāvisayānaṁ nānāgocarānaṁ, na aññamaññassa gocaravisayaṁ paccanubhontānaṁ, mano paṭisaraṇaṁ, mano ca nesaṁ gocaravisayaṁ paccanubhotī'ti. (*Mahāvedalla Sutta*, M 4)

50 Asubhānupassīnaṁ, bhikkhave, kāyasmiṁ viharataṁ yo subhāya dhātuyā rāgānusayo so pahīyati. Ānāpānassatiyā ajjhattaṁ parimukhaṁ sūpaṭṭhititāya ye bāhirā vitakkāsayā vighātapakkhikā, te na honti …

Asubhānupassī kāyasmiṁ / ānāpāne paṭissato / sabbasaṅkhārasamathaṁ / passaṁ ātāpi sabbadā. (*Asubhānupassī Sutta*, Iti 85)

51 La nature même de notre être répugne à ce qui a des parties et des successions. (*Absolu et Choix*, S. 44)

52 父母未詳以前の本来の面目 如何

53 Katamā ca, bhikkhu, pathavīdhātu? Pathavīdhātu siyā ajjhattikā siyā bāhirā. Katamā ca, bhikkhu, ajjhattikā pathavīdhātu? Yaṁ ajjhattaṁ paccattaṁ kakkhaḷaṁ kharigataṁ upādinnaṁ, seyyathidaṁ – kesā lomā nakhā dantā taco maṁsaṁ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṁ vakkaṁ hadayaṁ yakanaṁ kilomakaṁ pihakaṁ papphāsaṁ antaṁ antaguṇaṁ udariyaṁ karīsaṁ, yaṁ vā panaññampi kiñci ajjhattaṁ paccattaṁ kakkhaḷaṁ kharigataṁ upādinnaṁ – ayaṁ vuccati, bhikkhu, ajjhattikā pathavīdhātu. Yā ceva kho pana ajjhattikā pathavīdhātu yā ca bāhirā pathavīdhātu pathavīdhāturevesā. Taṁ 'netaṁ mama nesohamasmi na meso attā'ti – evametaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ. Evametaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya disvā pathavīdhātuyā nibbindati, pathavīdhātuyā cittaṁ virājeti. (*Dhātuvibhaṅga Sutta*, M 140)

54 เป็นของจริงขนาดไหนล่ะ จริงตามฐานะแต่ละชั้นแต่ละชั้น เช่น หนังก็จริงตามฐานะของหนัง เนื้อก็จริงตามฐานะของเนื้อ เอ็นก็จริงตามฐานะของเอ็น กระดูกก็จริงตามฐานะของกระดูก เป็นต้น (*พระหล้า เขมปตฺโต*, หน้า ๘๒ [100])

55 If a phenomenologist sees a duck-billed platypus, he does *not* exclaim with rapture 'What a strange creature! What a magnificent addition to the sum of human knowledge (and also to my collection of stuffed curiosities)!'; he says, instead, 'This is an example of a living being', thus putting the platypus with all its duck-billed peculiarities 'in brackets' and considering only the universal characteristics of his experience of the platypus. But a dog would have done just as well; for a dog, too, is 'an example of a living being'; and besides, there is no need to go all the way to Australia to see one. The phenomenologist does not seek *variety*, he seeks *repetition* – repetition, that is to say, of experience (what it is experience *of* does not interest him in the least), so that he may eventually come to understand the *nature* of experience. (*Clearing the Path*, S. 274 [262])

56 Idha, bhikkhave, bhikkhuno papañcanirodhe cittaṁ pakkhandati pasīdati santiṭṭhati vimuccati. 'Nippapañcārāmassāyaṁ, bhikkhave, dhammo, nippapañcaratino, nāyaṁ dhammo papañcārāmassa papañcaratino'ti, iti yaṁ taṁ vuttaṁ idametaṁ paṭicca vuttan'ti. (*Anuruddha-mahāvitakka Sutta*, A 8.30)

57 *Sein und Zeit*, S. 252 ff. Hervorhebung von Martin Heidegger.

58 Der erste Absatz des Zitats stammt aus *Sein und Zeit*, S. 127. Der im Hauptteil des Textes unterschlagene Rest des Zitats lautet ungekürzt so:

Das Man ist auch nicht so etwas wie ein »allgemeines Subjekt«, das über mehreren schwebt. Zu dieser Auffassung kann es nur kommen, wenn das Sein der »Subjekte« nicht daseinsmäßig verstanden wird und diese als tatsächlich vorhandene Fälle einer vorkommenden Gattung angesetzt werden. Bei diesem Ansatz besteht ontologisch nur die Möglichkeit, alles was nicht Fall ist, im Sinne der Art und Gattung zu verstehen. Das Man ist nicht die Gattung des jeweiligen Daseins und es läßt sich auch nicht als bleibende Beschaffenheit an diesem Seienden vorfinden. Daß auch die traditionelle Logik angesichts dieser Phänomene versagt, kann nicht verwundern, wenn bedacht wird, daß sie ihr Fundament in einer überdies noch rohen Ontologie des Vorhandenen hat. Daher ist sie durch noch so viele Verbesserungen und Erweiterungen grundsätzlich nicht geschmeidiger zu machen. Diese »geisteswissenschaftlich« orientierten Reformen der Logik steigern nur die ontologische Verwirrung.

Das Man ist ein Existenzial und gehört als ursprüngliches Phänomen zur positiven Verfassung des Daseins. (*Sein und Zeit*, S. 128f. Hervorhebung von Martin Heidegger.)

Das bedeutet für unsere Untersuchung anhand der Ebenenstruktur des Erlebens: Das Man ist keine allgemeinere Kategorie als das Individuum, sondern das Individuum ist allgemeiner als das Man, weil das Man ein Zustand des Individuums ist, nämlich ein Leben in Unechtheit, den das Individuum selbst hervorbringt. (*Heidegger in meinen Worten*)

59 Aniccasaññaṁ, rāhula, bhāvanaṁ bhāvehi. Aniccasaññañhi te, rāhula, bhāvanaṁ bhāvayato yo asmimāno so pahīyissati. (*Mahārāhulovāda Sutta*, M 62)

60 Yasmiṁ samaye, bhikkhave, bhikkhu ‘pītipaṭisaṁvedī assasissāmī’ti sikkhati, ‘pītipaṭisaṁvedī passasissāmī’ti sikkhati; ‘sukhapaṭisaṁvedī assasissāmī’ti sikkhati, ‘sukhapaṭisaṁvedī passasissāmī’ti sikkhati; ‘cittasaṅkhārapaṭisaṁvedī assasissāmī’ti sikkhati, ‘cittasaṅkhārapaṭisaṁvedī passasissāmī’ti sikkhati; ‘passambhayaṁ cittasaṅkhāraṁ assasissāmī’ti sikkhati, ‘passambhayaṁ cittasaṅkhāraṁ passasissāmī’ti sikkhati; vedanāsu vedanānupassī, bhikkhave, tasmiṁ samaye bhikkhu viharati .... Vedanāsu vedanāññatarāhaṁ, bhikkhave, evaṁ vadāmi yadidaṁ – assāsapassāsānaṁ sādhukaṁ manasikāraṁ. Tasmātiha, bhikkhave, vedanāsu vedanānupassī tasmiṁ samaye bhikkhu viharati ... (*Ānāpānassati Sutta*, M 118)

61 Whenever we are travelling or moving from one place to another, it's just a perception happening in the moment: a perception of the car, a perception of the motorway, a perception of the towns passing by, or a perception of arriving somewhere. But wherever we go, it is always 'here'. Have any of us ever been in a place that was not 'here'? Wherever we've been during our entire life, it has always been exactly 'here'.

Therefore, when we remember that there is really nobody going anywhere – that there are only changing conditions of mind – it shifts our perspective on life. Even though we may be moving vigorously, driving or walking or running, when the mind remembers that it's all just happening 'here', there is a profound restfulness within the movement. A peacefulness. A sense of 'nobody going anywhere'. (*Mind Is What Matters*, S. 24 [24])

62 Yato kho te, bāhiya, diṭṭhe diṭṭhamattaṁ bhavissati, sute sutamattaṁ bhavissati, mute mutamattaṁ bhavissati, viññāte viññātamattaṁ bhavissati, tato tvaṁ, bāhiya, na tena; yato tvaṁ, bāhiya, na tena tato tvaṁ, bāhiya, na tattha; yato tvaṁ, bāhiya, na tattha, tato tvaṁ, bāhiya, nevidha na huraṁ na ubhayamantarena. Esevanto dukkhassā'ti. (*Bāhiya Sutta*, Ud 10)

63 Das sind die vier Etappen auf dem edlen achtfachen Pfad, die mit zunehmender Freiheit von den Daseinsfesseln einhergehen. Der Arahant hat alle Fesseln vernichtet und völlige Befreiung erlangt. Er hat das Ziel des Pfades erreicht.

64 Yassa kassaci, bhikkhave, mahāsamuddo cetasā phuṭo antogadhā tassa kunnadiyo yā kāci samuddaṅgamā; evamevaṁ, bhikkhave, yassa kassaci kāyagatā sati bhāvitā bahulīkatā antogadhā tassa kusalā dhammā ye keci vijjābhāgiyā.

Ekadhammo, bhikkhave, bhāvito bahulīkato paññāpabhedāya saṁvattati … anupādāparinibbānāya saṁvattati … Ekadhamme, bhikkhave, bhāvite bahulīkate anekadhātupaṭivedho hoti … nānādhātupaṭivedho hoti … anekadhātupaṭisambhidā hoti … Ekadhammo, bhikkhave, bhāvito bahulīkato sotāpattiphalasacchikiriyāya saṁvattati … sakadāgāmiphalasacchikiriyāya saṁvattati … anāgāmiphalasacchikiriyāya saṁvattati … arahattaphalasacchikiriyāya saṁvattati. Katamo ekadhammo? Kāyagatā sati. (*Ekadhammapāli, Kāyagatāsati Vaggo*, A 1.? – Das Fragezeichen steht für die Nummer der Lehrrede. Beim 6. Konzil

1957 in Burma haben die Konzilianten, von einer fixen Idee besessen, die Zählung der Lehrreden, vor allem in der Angereihten Sammlung, kräftig „umgestaltet“. Daher lässt sich nicht genau sagen, ob es sich um Lehrrede Nr. 19 oder Nr. 32 oder Nr. 563 plus Nr. 575–583 handelt.)

65 Yattha kho, āvuso, na jāyati na jīyati na mīyati na cavati na upapajjati, nāhaṁ taṁ gamanena lokassa antaṁ ñāteyyaṁ daṭṭheyyaṁ patteyyan’ti vadāmi. Na cāhaṁ, āvuso, appatvāva lokassa antaṁ dukkhassa antakiriyaṁ vadāmi. Api cāhaṁ, āvuso, imasmiṁyeva byāmamatte kaḷevare sasaññimhi samanake lokañca paññāpemi lokasamudayañca lokanirodhañca lokanirodhagāminiñca paṭipadan’ti. (*Rohitassa Sutta*, A 4. 45)

66 Yasmiṁ samaye, bhikkhave, bhikkhu ‘cittapaṭisaṁvedī assasissāmī’ti sikkhati, ‘cittapaṭisaṁvedī passasissāmī’ti sikkhati; ‘abhippamodayaṁ cittaṁ assasissāmī’ti sikkhati, ‘abhippamodayaṁ cittaṁ passasissāmī’ti sikkhati; ‘samādahaṁ cittaṁ assasissāmī’ti sikkhati, ‘samādahaṁ cittaṁ passasissāmī’ti sikkhati; ‘vimocayaṁ cittaṁ assasissāmī’ti sikkhati, ‘vimocayaṁ cittaṁ passasissāmī’ti sikkhati; citte cittānupassī, bhikkhave, tasmiṁ samaye bhikkhu viharati … Nāhaṁ, bhikkhave, muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatiṁ vadāmi. Tasmātiha, bhikkhave, citte cittānupassī tasmiṁ samaye bhikkhu viharati. (*Ānāpānassati Sutta*, M 118)

67 Sabbe saṅkhārā aniccā’ti. Yadā paññāya passati, atha nibbindati dukkhe. Esa maggo visuddhiyā. (*Dhp 277*)

68 Tīṇ’imāni bhikkhave saṅkhatassa saṅkhatalakkhaṇāni. Katamāni tīṇi. Uppādo paññāyati, vayo paññāyati, ṭhitassa aññathattaṁ paññāyati. Imāni kho bhikkhave tīṇi saṅkhatassa saṅkhatalakkhaṇānī ti. (*Saṅkhatalakkhaṇa Sutta*, A 3. 47)

69 A song is a sequence of notes of defined intervals. The notes change, but the song (which is the context within which the notes are characterized) remains the same song until it is finished …

But at any level the change is total: what is ceases to be and is replaced by something else, or by nothing else. But on the next higher level there is no change at all: what is remains what it is until it ceases to be what it is. If the song is part of a more general performance then we can say that though the song has ended and another has begun there is still the same concert, for the concert is the background to the songs. The note is finished but the melody lingers on. The song is over but the concert

continues. The concert is concluded but there is still the fag end of the evening to go. (*Beginnings*, S. 70 [107 f.])

70 How long "the present" lasts depends upon our perspective. It is for this reason that in common language there is quite properly a plasticity in the scope of the word "now."

The present can mean this very second (the nick of time), today ("What a difference a day makes …"), a season ("Summertime, and the livin' is easy …"), or even the last million years or so ("In comparison with the Tertiary period, then, the Pleistocene is marked by …"). How long "now" lasts depends on its context, and context is a matter of perspective. (*Beginnings*, S. 70 f. [108])

71 Tayo'me bhikkhave addhā. Katame tayo. Atīto addhā, anagato addhā, paccuppanno addhā. Ime kho bhikkhave tayo addhā ti. (*Addhā Sutta*, Iti 63)

72 บุคคลไม่เห็นกองทุกข์ชัดด้วยตนเองในปัจจุบัน อดีต อนาคต ให้เสมอภาคด้วยตนเองชัดแล้ว ไฉนความเพลินในสงสารจึงจะลดลงได้

อดีตอนาคตทางพระพุทธศาสนา ไม่ใช่ว่าจะเป็นของไม่มีค่าเหลิงเจิ้งไปหมดโดยส่วนเดียว อดีตที่เป็นประโยชน์ก็จะได้เอามาเป็นเยี่ยงอย่างในทางดี ที่ไม่เป็นประโยชน์ก็จะได้เข็ดหลาบเว้น แม้อนาคตที่ตั้งสตย์ไว้ สิ่งที่เป็นประโยชน์ก็จะได้เตรียมรักษาไว้ สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ก็จะได้เว้น เช่น เราเดินทาง แม้ขาเราจะยังไม่ก้าวไปถึงก็ตาม ก็ต้องเห็นที่จะก้าวที่จะเหยียบล่วงหน้าก่อนก้าวไป (*พระหล้า เขมปตฺโต*, หน้า ๑๐๔-๑๐๕ [123])

73 The notion of time being external to phenomena, of things existing in time, brings us back to the search for some basic essence ("Time is Nature's way of preventing everything from happening all at once.") which is simultaneously both within and outside the range of human experience. Such a model is not merely suppositions but pernicious. (*Beginnings*, S. 69 f. [107])

74 Yaṁ kiñci bhūtaṁ saṅkhataṁ cetayitaṁ paṭiccasamuppannaṁ, tad-aniccaṁ; yadaniccaṁ taṁ dukkhaṁ; yaṁ dukkhaṁ taṁ n'etaṁ mama n'eso'ham-asmi na m'eso attā'ti: evametaṁ yathābhūtaṁ sammap-paññāya sudiṭṭhaṁ. (*Kiṁdiṭṭhika Sutta*, A 10. 93)

75 Es fällt auf, dass Meditationssysteme, die auf wissenschaftlichem Denken beruhen, in bestimmten Ländern besonders stark verbreitet sind.

Eine scholastische Untersuchung dieses Phänomens legt nahe, dass westliches Gedankengut im Zuge des Kolonialismus den Zugang zur Buddhalehre in den kolonisierten Ländern Sri Lanka und Burma beeinflusst hat. (Zitat Kate Crosby, *Esoteric Theravada*, S. 20, Shambala 2020):

Eine der einflussreichsten Figuren bei diesem Projekt, Meditation sowohl bei der monastischen als auch der Laienbevölkerung populär zu machen, war der burmesische Mönch Ledi Sayadaw (1846–1923). Sein Mentor, der sowohl seinen klaren Schreibstil als auch seine Sicht auf den Buddhismus als wissenschaftliches Unterfangen beeinflusste, war König Mindons Minister Hpo Hlaing (1830–1883). Hpo Hlaing hatte reges Interesse an europäischen wissenschaftlichen Werken … Die Meditationstechniken, die sich in erster Linie aus diesen Einflüssen entwickelten – die sich zunächst in den Rest der Region verbreiteten und dann im zwanzigsten Jahrhundert weltweit – waren daher von zeitgenössischer weltoffener Gelehrsamkeit geprägt …

One of the most influential figure in this project, popularizing meditation among both monastics and laypeople, was the Burmese monk Ledi Sayadaw (1846–1923). His mentor, who influenced both his clear writing style and his treatment of Buddhism as a scientific enterprise, was King Mindon's minister Hpo Hlaing (1830–1883). Hpo Hlaing had an avid interest in European scientific works … The meditation techniques that first developed out of these influences – spreading first to the rest of the region, then worldwide during the twentieth century – were therefore informed by contemporary cosmopolitan learning …

76 Yasmiṁ samaye, bhikkhave, bhikkhu 'aniccānupassī assasissāmī'ti sikkhati, 'aniccānupassī passasissāmī'ti sikkhati; 'virāgānupassī assasissāmī'ti sikkhati, 'virāgānupassī passasissāmī'ti sikkhati; 'nirodhānupassī assasissāmī'ti sikkhati, 'nirodhānupassī passasissāmī'ti sikkhati; 'paṭinissaggānupassī assasissāmī'ti sikkhati, 'paṭinissaggānupassī passasissāmī'ti sikkhati; dhammesu dhammānupassī, bhikkhave, tasmiṁ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṁ. So yaṁ taṁ abhijjhādomanassānaṁ pahānaṁ taṁ paññāya disvā sādhukaṁ ajjhupekkhitā hoti. Tasmātiha, bhikkhave, dhammesu dhammānupassī tasmiṁ samaye bhikkhu viharati … (*Ānāpānassati Sutta*, M 118)

77 Manasikārasamudayā dhammānaṁ samudayo; manasikāranirodhā dhammānaṁ atthaṅgamo. (*Samudaya Sutta*, S 47.42)

78 Kittāvatā pana, bhante, khandhānaṁ khandhādhivacanaṁ hotī'ti? – Yaṁ kiñci, bhikkhu, rūpaṁ, atītānāgatapaccuppannaṁ ajjhattaṁ vā bahiddhā vā, oḷārikaṁ vā sukhumaṁ vā, hīnaṁ vā paṇītaṁ vā, yaṁ dūre santike vā, ayaṁ rūpakkhandho. … pe … Ettāvatā kho, bhikkhu, khandhānaṁ khandhādhivacanaṁ hotī'ti. (*Mahāpuṇṇama Sutta*, M 109)

79 Thus, if a thing is a *solid pleasant shady tree for lying under that I now see,* its nature is, precisely, that it is *solid*, that it is *pleasant*, that it is *shady*, that it is a *tree for lying under*, and that it is *visible to me*. The solid pleasant shady tree for lying under that I see is a thing, a nature, a *dhamma*. Furthermore, each item severally – the solidity, the pleasantness, the shadiness, and so on – is a thing, a nature, a *dhamma*, in that each is distinct from the others, even though here they may not be independent of one another. These *dhammā*, in the immediate experience, are all *particular*. When, however, the reflexive attitude is adopted (as it is in *satisampajañña*, the normal state of one practising the Dhamma), the particular nature – the solid pleasant shady tree for lying under that I see – is, as it were, 'put in brackets', and we arrive at the *nature* of the particular nature. Instead of *solid, pleasant, shady, tree for lying under, visible to me*, and so on, we have *matter* (or *substance*), *feeling, perception, determinations, consciousness* … These things are of *universal* application – i.e. common to *all* particular natures (e.g. *eye-consciousness* is common to all things that have ever been, or are, or will be, *visible to me*) – and are the *dhammā* that make up the Dhamma. The Dhamma is thus the Nature of Things. And since this is what the Buddha teaches, it comes to mean also the Teaching… (*Clearing the Path*, S. 66 [83])

80 Seyyathāpi, bhikkhave, appamattakopi gūtho duggandho hoti; evamevaṁ kho ahaṁ, bhikkhave, appamattakampi bhavaṁ na vaṇṇemi, antamaso accharāsaṅghātamattampi. (*Ekadhammapāli, 3. Vaggo*, A 1.?)

81 Cattāro kho, bhikkhu, mahābhūtā hetu, cattāro mahābhūtā paccayo rūpakkhandhassa paññāpanāya. Phasso hetu, phasso paccayo vedanākkhandhassa paññāpanāya. Phasso hetu, phasso paccayo saññākkhandhassa paññāpanāya. Phasso hetu, phasso paccayo saṅkhārakkhandhassa paññāpanāya. Nāmarūpaṁ kho, bhikkhu, hetu, nāmarūpaṁ paccayo viññāṇakkhandhassa paññāpanāyā. (*Mahāpuṇṇama Sutta*, M 109)

82 Cattāri ca mahābhūtāni, catunnañca mahābhūtānaṁ upādāyarūpaṁ – idaṁ vuccatāvuso, rūpaṁ. (*Sammādiṭṭhi Sutta*, M 9)

83 Yato ca kho, āvuso, ajjhattiko ceva mano aparibhinno hoti, bāhirā ca dhammā āpāthaṁ āgacchanti, tajjo ca samannāhāro hoti, evaṁ tajjassa viññāṇabhāgassa pātubhāvo hoti. Yaṁ tathābhūtassa rūpaṁ taṁ rūpupādānakkhandhe saṅgahaṁ gacchati. (*Mahāhatthipadopama Sutta*, M 28)

84 C'est seulement dans le monde humain qu'il peut y avoir des manques. Un manque suppose une trinité : ce qui manque ou manquant, ce à quoi manque ce qui manque ou existant, et une totalité qui a été désagrégée par le manque et qui serait restaurée par la synthèse du manquant et de l'existant : c'est le manqué. … La réalité-humaine, par quoi le manque apparaît dans le monde, doit être elle-même un manque. (*L'être et le néant*, S. 122 f. [184])

85 L'obscénité du sexe féminin est celle de toute chose *béante*; c'est un *appel d'être*, comme d'ailleurs tous les trous; en soi la femme appelle une chair étrangère qui doive la transformer en plénitude d'être par pénétration et dilution. (*L'être et le néant*, S. 660 [1047])

Ich habe mich nicht getraut, das ganze Zitat als Beispiel anzuführen. Interessierte Leser, die des Französischen nicht mächtig sind, verweise ich auf die im Buchhandel erhältliche Übersetzung.

86 Kiñca, bhikkhave, saññaṁ vadetha? Sañjānātīti kho, bhikkhave, tasmā 'saññā'ti vuccati. Kiñca sañjānāti? Nīlampi sañjānāti, pītakampi sañjānāti, lohitakampi sañjānāti, odātampi sañjānāti. (*Khajjanīya Sutta*, S 22. 79)

87 Kiñca, bhikkhave, saṅkhāre vadetha? Saṅkhatamabhisaṅkharontīti kho, bhikkhave, tasmā 'saṅkhārā'ti vuccati. Kiñca saṅkhatamabhisaṅkharonti? Rūpaṁ rūpattāya saṅkhatamabhisaṅkharonti, vedanaṁ vedanattāya saṅkhatamabhisaṅkharonti, saññaṁ saññattāya saṅkhatamabhisaṅkharonti, saṅkhāre saṅkhārattāya saṅkhatamabhisaṅkharonti, viññāṇaṁ viññāṇattāya saṅkhatamabhisaṅkharonti.

(*Khajjanīya Sutta*, S 22. 79) – Phänomenologisch Ungeschulte werden die vereinfachte Übersetzung bevorzugen: „Sie gestalten Form als Form, Gefühl als Gefühl, Wahrnehmung als Wahrnehmung, Gestaltungen als Gestaltungen, Bewusstsein als Bewusstsein." Aber warum sollten wir Genauigkeit für sprachliche Gefälligkeit opfern?

Übersetzer und Interpreten mit einem scholastischen Hintergrund tun sich mit dieser Passage sehr schwer und müssen ganz schön daran herumbiegen, damit es in ihr Weltbild passt: „Sie konstruieren das Bedingte, daher werden sie Willensformationen genannt." Jedem das Seine. (Auch ein Beispiel für Gestaltungen.)

88 Posséder, c'est *avoir à moi*, c'est-à-dire être la fin propre de l'existence de l'objet. Si la possession est entièrement et concrètement donnée, le possédant est la *raison d'être* de l'objet possédé. (*L'être et le néant*, S. 635 [1009])

Die Übersetzung von *raison d'être* als „Seinsgrund" ist zwar zweideutig – „Ursache" und „Hintergrund/Grundlage", aber beides ist ja phänomenologisch gesehen dasselbe: eine Bedingung auf höherer Ebene.

89 Idha, bhikkhave, assutavā puthujjano ariyānaṁ adassāvī ariyadhammassa akovido ariyadhamme avinīto, sappurisānaṁ adassāvī sappurisadhammassa akovido sappurisadhamme avinīto, rūpaṁ ʻetaṁ mama, esohamasmi, eso me attā'ti samanupassati; vedanaṁ … saññaṁ … saṅkhāre … yampi taṁ diṭṭhaṁ sutaṁ mutaṁ viññātaṁ pattaṁ pariyesitaṁ, anuvicaritaṁ manasā tampi ʻetaṁ mama, esohamasmi, eso me attā'ti samanupassati. (*Alagaddūpama Sutta*, M 22)

90 Sutavā ca kho, bhikkhave, ariyasāvako ariyānaṁ dassāvī ariyadhammassa kovido ariyadhamme suvinīto, sappurisānaṁ dassāvī sappurisadhammassa kovido sappurisadhamme suvinīto, rūpaṁ ʻnetaṁ mama, nesohamasmi, na meso attā'ti samanupassati; vedanaṁ … saññaṁ … saṅkhāre … yampi taṁ diṭṭhaṁ sutaṁ mutaṁ viññātaṁ pattaṁ pariyesitaṁ, anuvicaritaṁ manasā tampi ʻnetaṁ mama, nesohamasmi, na meso attā'ti samanupassati. (*ebd.*)

91 Den Anglophonen mag man es nachsehen. Zwischen „this" (nt.) und „this" (mask./fem.) ist kein Unterschied. Leider ist ein Großteil der verfügbaren Literatur zu Dhamma auf Englisch geschrieben. Es gibt sogar deutsche Muttersprachler, die ihre Werke lieber auf Englisch verfassen. Der Einfluss englischsprachigen Dhammaverständnisses im deutschsprachigen Raum ist beträchtlich.

92 Attani vā, bhikkhave, sati attaniyaṁ me ti assā'ti? – Evaṁ, bhante. – Attaniye vā, bhikkhave, sati attā me ti assā'ti? – Evaṁ, bhante. (*ebd.*)

93 Wer genau aufgepasst hat, sieht den Widerspruch zwischen „mein" und „Seinsgrund". Derselbe Widerspruch steckt in der ständig „kippenden"

Gottes-Vorstellung (falls eine solche vorhanden ist). Gott ist einerseits der ewige „Sinn meines Lebens“, mein „Herr“ und Besitzer. Andererseits ist er „mein“ Gott, eine zeitliche, persönliche Vaterfigur – mein Besitz. Typisch Gestaltung eben!

94 Vedanā, saññā, cetanā, phasso, manasikāro – idaṁ vuccatāvuso, nāmaṁ. (*Sammādiṭṭhi Sutta*, M 9)

95 Yehi Ānanda ākārehi yehi liṅgehi yehi nimittehi yehi uddesehi rūpakāyassa paññatti hoti, tesu ākāresu tesu liṅgesu tesu nimittesu tesu uddesesu asati, api nu kho nāmakāye paṭighasamphasso paññāyethā ti. – No h'etaṁ bhante.

Yehi Ānanda ākārehi yehi liṅgehi yehi nimittehi yehi uddesehi nāmakāyassa paññatti hoti, tesu ākāresu tesu liṅgesu tesu nimittesu tesu uddesesu asati, api nu kho rūpakāye adhivacanasamphasso paññāyethā ti. – No h'etaṁ bhante. (*Mahānidāna Sutta*, D 15 – die Reihenfolge der beiden Passagen wurde umgestellt.)

96 Nāmarūpaṁ cidaṁ, bhikkhave, kiṁnidānaṁ kiṁsamudayaṁ kiṁjātikaṁ kiṁpabhavaṁ? Nāmarūpaṁ viññāṇanidānaṁ viññāṇasamudayaṁ viññāṇajātikaṁ viññāṇapabhavaṁ. (*Mahātaṇhāsaṅkhaya Sutta,* M 38)

97 Evaṁ byā kho ahaṁ, bhante, bhagavatā dhammaṁ desitaṁ ājānāmi yathā tadevidaṁ viññāṇaṁ sandhāvati saṁsarati, anaññan'ti. – Katamaṁ taṁ, sāti, viññāṇan'ti? – Yvāyaṁ, bhante, vado vedeyyo tatra tatra kalyāṇapāpakānaṁ kammānaṁ vipākaṁ paṭisaṁvedetī'ti. – Kassa nu kho nāma tvaṁ, moghapurisa, mayā evaṁ dhammaṁ desitaṁ ājānāsi? Nanu mayā, moghapurisa, anekapariyāyena paṭiccasamuppannaṁ viññāṇaṁ vuttaṁ, aññatra paccayā natthi viññāṇassa sambhavoti? (*ebd.*)

98 Nāmarūpe kho sati viññāṇaṁ hoti, nāmarūpapaccayā viññāṇan'ti. (*Mahāpadāna Sutta*, D 14)

99 Yo hi koci … evaṁ vadeyya – 'Ahamaññatra rūpā, aññatra vedanāya, aññatra saññāya, aññatra saṅkhārehi, viññāṇassa āgatiṁ vā gatiṁ vā cutiṁ vā upapattiṁ vā vuddhiṁ vā virūḷhiṁ vā vepullaṁ vā paññapessāmī'ti – netaṁ ṭhānaṁ vijjati. (*Devadaha Sutta*, M 102)

100 Seyyathāpi, bhikkhave, yaṁ yadeva paccayaṁ paṭicca aggi jalati tena teneva saṅkhyaṁ gacchati. Kaṭṭhañca paṭicca aggi jalati, kaṭṭhaggitveva saṅkhyaṁ gacchati; sakalikañca paṭicca aggi jalati, sakalikaggitveva saṅkhyaṁ gacchati; tiṇañca paṭicca aggi jalati, tiṇaggitveva saṅkhyaṁ

gacchati; gomayañca paṭicca aggi jalati, gomayaggitveva saṅkhyaṁ gacchati; thusañca paṭicca aggi jalati, thusaggitveva saṅkhyaṁ gacchati; saṅkārañca paṭicca aggi jalati, saṅkāraggitveva saṅkhyaṁ gacchati. Evameva kho, bhikkhave, yaṁ yadeva paccayaṁ paṭicca uppajjati viññāṇaṁ, tena teneva saṅkhyaṁ gacchati. Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati viññāṇaṁ, cakkhuviññāṇaṁ tveva saṅkhyaṁ gacchati … Viññāṇaṁ saṅkhāranidānaṁ saṅkhārasamudayaṁ saṅkhārajātikaṁ saṅkhārapabhavaṁ. (M 38)

101 Atha kho bhagavā tassa bhikkhuno cetasā cetoparivitakkamaññāya bhikkhū āmantesi – Ṭhānaṁ kho panetaṁ, bhikkhave, vijjati yaṁ idhekacco moghapuriso avidvā avijjāgato taṇhādhipateyyena cetasā satthu sāsanaṁ atidhāvitabbaṁ maññeyya: 'Iti kira, bho, rūpaṁ anattā, vedanā anattā, saññā anattā, saṅkhārā anattā, viññāṇaṁ anattā; anattakatāni kammāni kamattānaṁ phusissantī'ti? (*Mahāpuṇṇama Sutta*, M 109)

102 You quote the passage from Dhamma about the shady tree and putting it in brackets reflexively; and then you say 'The *vedanā*, *saññā*, *saṅkhārā*, *viññāṇa* are in me – *rūpa* is in the tree. Or is the *rūpa* also in me?' This is a confusion of thought that arises from not taking the experience as the basic unit. If there were no experience there would be no *tree* and no *me*; consequently the experience has priority over *tree* and *me*, in the sense that the *tree* and *me* depend upon the occurrence of the experience. It is therefore a confusion to reverse the situation and ask which part of the experience is 'in me' and which part 'in the tree'. All that can be said is that 'there is experience of a shady tree', and that this experience can be analysed into the *pañc'upādānakkhandhā*. One can say that *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhārā*, and *viññāṇa* (and also the *tree* and *me*) are in the experience (more strictly they *constitute* the experience), but one cannot ask where the experience is.

(*Clearing the Path*, S. 265f. [251] In der deutschen Übersetzung des Zitats im Hauptteil *dieses Buchs* wurden die Pālibegriffe stillschweigend mit übertragen, weil das dem Stil dieser *Nachschift* eher entspricht.)

103 Taññeva nu kho, ayye, upādānaṁ te pañcupādānakkhandhā udāhu aññatra pañcahupādānakkhandhehi upādānan'ti? – Na kho, āvuso visākha, taññeva upādānaṁ te pañcupādānakkhandhā, nāpi aññatra pañcahupādānakkhandhehi upādānaṁ. Yo kho, āvuso visākha, pañcasu upādānakkhandhesu chandarāgo taṁ tattha upādānan'ti. (*Cūḷavedalla*

Sutta, M 44)

104 Ettāvatā kho Ānanda jāyetha vā jīyetha vā mīyetha vā cavetha vā uppajjetha vā, ettāvatā adhivacanapatho, ettāvatā niruttipatho, ettāvatā paññattipatho, ettāvatā paññāvacaram, ettāvatā vaṭṭam vaṭṭati itthattaṁ paññāpanāya, yadidaṁ nāmarūpaṁ saha viññāṇena. (*Mahānidāna Sutta*, D 15)

105 Ye hi keci bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā anekavihitaṁ attānaṁ samanupassamānā samanupassanti, sabbe te pañc'upādānakkhandhe samanupassanti etesaṁ vā aññataraṁ. (*Samanupassanā Sutta*, S 22. 47)

106 Cakkhuñcāvuso, paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṁ. Tiṇṇaṁ saṅgati phasso. Phassapaccayā vedanā. Yaṁ vedeti taṁ sañjānāti, yaṁ sañjānāti taṁ vitakketi, yaṁ vitakketi taṁ papañceti, yaṁ papañceti tatonidānaṁ purisaṁ papañcasaññāsaṅkhā samudācaranti atītānāgata-paccuppannesu cakkhuviññeyyesu rūpesu. (*Madhupiṇḍika Sutta*, M 18)

107 Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṁ. Tiṇṇaṁ saṅgati phasso. Phassapaccayā vedanā. Vedanāpaccayā taṇhā. Ayaṁ kho, bhikkhave, dukkhassa samudayo. (*Dukkha Sutta*, S 23. 43)

108 Katame ca, bhikkhave, upādāniyā dhammā, katamañca upādānaṁ? Cakkhuṁ, bhikkhave, upādāniyo dhammo. Yo tattha chandarāgo, taṁ tattha upādānaṁ ... pe / Katame ca, bhikkhave, saṁyojaniyā dhammā, katamañca saṁyojanaṁ? Cakkhuṁ, bhikkhave, saṁyojaniyo dhammo. Yo tattha chandarāgo, taṁ tattha saṁyojanaṁ ... pe (S 35. 109/110)

109 Sabbaṁ vo, bhikkhave, desessāmi. Taṁ suṇātha. Kiñca, bhikkhave, sabbaṁ? Cakkhuñceva rūpā ca, sotañca saddā ca, ghānañca gandhā ca, jivhā ca rasā ca, kāyo ca phoṭṭhabbā ca, mano ca dhammā ca – idaṁ vuccati, bhikkhave, sabbaṁ. Yo, bhikkhave, evaṁ vadeyya – 'Aham-etaṁ sabbaṁ paccakkhāya aññaṁ sabbaṁ paññāpessāmī'ti, tassa vācāvatthukamevassa; puṭṭho ca na sampāyeyya, uttariñca vighātaṁ āpajjeyya. Taṁ kissa hetu? Yathā taṁ, bhikkhave, avisayasmin'ti (*Sabba Sutta*, S 35. 23)

110 'Viññāṇaṁ anidassanaṁ anantaṁ sabbato pabhaṁ', taṁ ... sabbassa sabbattena ananubhūtaṁ. (*Brahmanimantaṇika Sutta*, M 49)

'Viññāṇaṁ anidassanaṁ, anantaṁ sabbato pabhaṁ. Ettha āpo ca pathavī, tejo vāyo na gādhati. Ettha dīghañca rassañca, aṇuṁ thūlaṁ subhā-subhaṁ, ettha nāmañca rūpañca, asesaṁ uparujjhati. Viññāṇassa ni-

rodhena, etthetaṁ uparujjhatī'ti. (*Kevaṭṭa Sutta*, D 11)

111 Kiṁ nu kho, bho gotama, sabbamekattan'ti? – Sabbamekattan'ti kho, brāhmaṇa, tatiyametaṁ lokāyataṁ. – Kiṁ pana, bho gotama, sabbaṁ puthuttan'ti? – Sabbaṁ puthuttan'ti kho, brāhmaṇa, catutthametaṁ lokāyataṁ. (*Lokāyatika Sutta*, S 12. 48)

112 Puna caparaṁ, ānanda, bhikkhu amanasikaritvā manussasaññaṁ, amanasikaritvā araññasaññaṁ, pathavīsaññaṁ paṭicca manasi karoti ekattaṁ. Tassa pathavīsaññāya cittaṁ pakkhandati pasīdati santiṭṭhati adhimuccati. Seyyathāpi, ānanda, āsabhacammaṁ saṅkusatena suvihataṁ vigatavalikaṁ; evameva kho, ānanda, bhikkhu yaṁ imissā pathaviyā ukkūlavikkūlaṁ nadīviduggaṁ khāṇukaṇṭakaṭṭhānaṁ pabbatavisamaṁ taṁ sabbaṁ amanasikaritvā pathavīsaññaṁ paṭicca manasi karoti ekattaṁ. Tassa pathavīsaññāya cittaṁ pakkhandati pasīdati santiṭṭhati adhimuccati. So evaṁ pajānāti – 'Ye assu darathā manussasaññaṁ paṭicca tedha na santi, ye assu darathā araññasaññaṁ paṭicca tedha na santi, atthi cevāyaṁ darathamattā yadidaṁ – pathavīsaññaṁ paṭicca ekattan'ti. So 'Suññamidaṁ saññāgataṁ manussasaññāyā'ti pajānāti, 'suññamidaṁ saññāgataṁ araññasaññāyā'ti pajānāti, 'atthi cevidaṁ asuññataṁ yadidaṁ – pathavīsaññaṁ paṭicca ekattan'ti. Iti yañhi kho tattha na hoti tena taṁ suññaṁ samanupassati, yaṁ pana tattha avasiṭṭhaṁ hoti taṁ 'santamidaṁ atthī'ti pajānāti. Evampissa esā, ānanda, yathābhuccā avipallatthā parisuddhā suññatāvakkanti bhavati. (*Cuḷasuññatā Sutta*, M 121)

113 Sabbaṁ, bhikkhave, ādittaṁ. Kiñca, bhikkhave, sabbaṁ ādittaṁ? Cakkhu, bhikkhave, ādittaṁ, rūpā ādittā, cakkhuviññāṇaṁ ādittaṁ, cakkhusamphasso āditto. Yampidaṁ cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitaṁ sukhaṁ vā dukkhaṁ vā adukkhamasukhaṁ vā tampi ādittaṁ. Kena ādittaṁ? Ādittaṁ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṁ jātiyā jarā-maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittan'ti vadāmi. (*Āditta-pariyāya Sutta*, S 35. 28)

114 Yopi so, bhikkhave, bhikkhu arahaṁ khīṇāsavo vusitavā katakaraṇīyo ohitabhāro anuppattasadattho parikkhīṇabhavasaṁyojano sammadaññā vimutto, sopi ekattaṁ ekattato … nānattaṁ nanattato … sabbaṁ sabbatto abhijānāti; ekattaṁ ekattato … nānattaṁ nanattato … sabbaṁ sabbatto abhiññāya ekattaṁ … nānattaṁ … sabbaṁ na maññati, ekattasmiṁ … nānattasmiṁ … sabbasmiṁ na maññati, ekattato … nanattato … sabbatto na maññati, ekattaṁ … nānattaṁ … sabbaṁ me'ti na maññati,

ekattaṁ … nānattaṁ … sabbaṁ nābhinandati. Taṁ kissa hetu? ‘Pariññātaṁ tassā’ti vadāmi. (*Mūlapariyāya Sutta*, M 1)

115 Yasmiṁ samaye, bhikkhave, bhikkhu kāye … vedanāsu … citte … dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṁ, upaṭṭhitāssa tasmiṁ samaye sati hoti asammuṭṭhā. Yasmiṁ samaye, bhikkhave, bhikkhuno upaṭṭhitā sati hoti asammuṭṭhā, satisambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno āraddho hoti, satisambojjhaṅgaṁ tasmiṁ samaye bhikkhu bhāveti, satisambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṁ gacchati.

So tathāsato viharanto taṁ dhammaṁ paññāya pavicinati pavicayati parivīmaṁsaṁ āpajjati. Yasmiṁ samaye, bhikkhave, bhikkhu tathāsato viharanto taṁ dhammaṁ paññāya pavicinati pavicayati parivīmaṁsaṁ āpajjati, dhammavicayasambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno āraddho hoti, dhammavicayasambojjhaṅgaṁ tasmiṁ samaye bhikkhu bhāveti, dhammavicayasambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṁ gacchati.

Tassa taṁ dhammaṁ paññāya pavicinato pavicayato parivīmaṁsaṁ āpajjato āraddhaṁ hoti vīriyaṁ asallīnaṁ. Yasmiṁ samaye, bhikkhave, bhikkhuno taṁ dhammaṁ paññāya pavicinato pavicayato parivīmaṁsaṁ āpajjato āraddhaṁ hoti vīriyaṁ asallīnaṁ, vīriyasambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno āraddho hoti, vīriyasambojjhaṅgaṁ tasmiṁ samaye bhikkhu bhāveti, vīriyasambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṁ gacchati.

Āraddhavīriyassa uppajjati pīti nirāmisā. Yasmiṁ samaye, bhikkhave, bhikkhuno āraddhavīriyassa uppajjati pīti nirāmisā, pītisambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno āraddho hoti, pītisambojjhaṅgaṁ tasmiṁ samaye bhikkhu bhāveti, pītisambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṁ gacchati.

Pītimanassa kāyopi passambhati, cittampi passambhati. Yasmiṁ samaye, bhikkhave, bhikkhuno pītimanassa kāyopi passambhati, cittampi passambhati, passaddhisambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno āraddho hoti, passaddhisambojjhaṅgaṁ tasmiṁ samaye bhikkhu bhāveti, passaddhisambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṁ gacchati.

Passaddhakāyassa sukhino cittaṁ samādhiyati. Yasmiṁ samaye, bhikkhave, bhikkhuno passaddhakāyassa sukhino cittaṁ samādhiyati, samādhisambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno āraddho hoti,

samādhisambojjhaṅgaṁ tasmiṁ samaye bhikkhu bhāveti, samādhisambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṁ gacchati.

So tathāsamāhitaṁ cittaṁ sādhukaṁ ajjhupekkhitā hoti. Yasmiṁ samaye, bhikkhave, bhikkhu tathāsamāhitaṁ cittaṁ sādhukaṁ ajjhupekkhitā hoti, upekkhāsambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno āraddho hoti, upekkhāsambojjhaṅgaṁ tasmiṁ samaye bhikkhu bhāveti, upekkhāsambojjhaṅgo tasmiṁ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṁ gacchati.

Evaṁ bhāvitā kho, bhikkhave, cattāro satipaṭṭhānā evaṁ bahulīkatā satta sambojjhaṅge paripūrenti. (*Ānāpānassati Sutta*, M 118)

116 Ajjhattikaṁ, bhikkhave, aṅganti karitvā nāññaṁ ekaṅgampi samanupassāmi sattannaṁ bojjhaṅgānaṁ uppādāya, yathayidaṁ – bhikkhave, yonisomanasikāro. Yonisomanasikārasampannassetaṁ, bhikkhave, bhikkhuno pāṭikaṅkhaṁ – satta bojjhaṅge bhāvessati, satta bojjhaṅge bahulīkarissati. … Idha, bhikkhave, bhikkhu satisambojjhaṅgaṁ bhāveti vivekanissitaṁ … pe … upekkhāsambojjhaṅgaṁ bhāveti vivekanissitaṁ virāganissitaṁ nirodhanissitaṁ vossaggapariṇāmiṁ. (*Ajjhattikaṅga Sutta*, S 46. 49)

117 Ko ca, bhikkhave, āhāro anuppannassa vā dhammavicayasambojjhaṅgassa uppādāya, uppannassa vā dhammavicayasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūriyā? Atthi, bhikkhave, kusalākusalā dhammā sāvajjānavajjā dhammā hīnapaṇītā dhammā kaṇhasukkasappaṭibhāgā dhammā. Tattha yonisomanasikārabahulīkāro – ayamāhāro anuppannassa vā dhammavicayasambojjhaṅgassa uppādāya, uppannassa vā dhammavicayasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūriyā. (*Āhāra Sutta*, S 46. 51)

118 So evaṁ ayoniso manasikaroti – ‘ahosiṁ nu kho ahaṁ atītamaddhānaṁ? Na nu kho ahosiṁ atītamaddhānaṁ? Kiṁ nu kho ahosiṁ atītamaddhānaṁ? Kathaṁ nu kho ahosiṁ atītamaddhānaṁ? Kiṁ hutvā kiṁ ahosiṁ nu kho ahaṁ atītamaddhānaṁ? Bhavissāmi nu kho ahaṁ anāgatamaddhānaṁ? Na nu kho bhavissāmi anāgatamaddhānaṁ? Kiṁ nu kho bhavissāmi anāgatamaddhānaṁ? Kathaṁ nu kho bhavissāmi anāgatamaddhānaṁ? Kiṁ hutvā kiṁ bhavissāmi nu kho ahaṁ anāgatamaddhānan’ti? Etarahi vā paccuppannamaddhānaṁ ajjhattaṁ kathaṁkathī hoti – ‘ahaṁ nu khosmi? No nu khosmi? Kiṁ nu khosmi? Kathaṁ nu khosmi? Ayaṁ nu kho satto kuto āgato? So kuhiṁ gāmī bhavissatī’ti?

So ‘idaṁ dukkhan’ti yoniso manasikaroti, ‘ayaṁ dukkhasamudayo’ti yoniso manasikaroti, ‘ayaṁ dukkhanirodho’ti yoniso manasikaroti, ‘ayaṁ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yoniso manasikaroti. (*Sabbāsava Sutta*, M 2)

119 Atthi, bhikkhave, subhanimittaṁ. Tattha ayonisomanasikārabahulīkāro – ayamāhāro anuppannassa vā kāmacchandassa uppādāya, uppannassa vā kāmacchandassa bhiyyobhāvāya vepullāya.

Atthi, bhikkhave, asubhanimittaṁ. Tattha yonisomanasikārabahulīkāro – ayamanāhāro anuppannassa vā kāmacchandassa uppādāya, uppannassa vā kāmacchandassa bhiyyobhāvāya vepullāya. (*Āhāra Sutta*, S 46. 51)

120 Das Zitat wurde aus zwei verschiedenen Passagen zusammengestellt. (*Sein und Zeit*, Seiten 218 und 226. Hervorhebung von M. Heidegger.)

121 Quidquid recipitur ad modum recipientis recipitur. Cognitum est in cognoscente secundum modum cognoscentis. (Die Zitate finden sich in *Summa Theologiae* und anderen Werken.)

Thomas von Aquin war ein Dominikanermönch im 13. Jh.; er wurde anfänglich von der Kirche beargwöhnt, dann aber doch im 14. Jh. heiliggesprochen. Er schuf eine Synthese aus klassischer griechischer Philosophie [Aristoteles] und christlicher Dogmatik.)

122 *Sein und Zeit*, S. 227

123 Uppādā vā bhikkhave Tathāgatānaṁ anuppādā vā Tathāgatānaṁ, ṭhitā’va sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhammaniyāmatā: Sabbe saṅkhārā aniccā’ti. … Sabbe saṅkhārā dukkhā’ti. … Sabbe dhammā anattā’ti. Taṁ Tathāgato abhisambujjhati abhisameti. Abhisambujjhitvā abhisametvā ācikkhati deseti, paññapeti paṭṭhapeti, vivarati vibhajati uttānī-karoti: Sabbe saṅkhārā aniccā’ti. … Sabbe saṅkhārā dukkhā’ti. … Sabbe dhammā anattā’ti. (*Dhammaniyāma Sutta*, A 3. 137)

124 Das Zitat wurde aus zwei verschiedenen Passagen zusammengestellt. (*Sein und Zeit*, Seiten 227 und 229)

125 Das Kapitel *Paramattha Sacca* in *Notizen zu Dhamma* (*Clearing the Path*) behandelt so ein Modell. Für *dieses* vorliegende Buch ist das Thema nur am Rande interessant.

126 Als Indonesien Unabhängigkeit erlangt hatte, wurde in die Verfassung aufgenommen, dass alle Religionen, die an einen Gott glauben, erlaubt

sind. Die Buddhisten waren etwas in Zugzwang. Die Mahāyānisten brachten sich mit folgendem Eintrag ins Gottesverzeichnis aus der Gefahrenzone: „Der Ādi-Buddha ist unser Gott." Der Ādi-Buddha ist eine Art Ur-Buddha, von dem aus alle normalen Buddhas „emanieren". Da die meisten Theravādins nicht an einen Ādi-Buddha glauben, musste bei ihnen Nibbāna an Gottes Stelle herhalten.

127 An ein paar Stellen in den Lehrreden wird Nibbāna ein Nicht-Ding genannt: Nicht-Elendsding, Nicht-Falschheitsding. Die Klassifizierung von Nibbāna als dem neunten überweltlichen Ding stammt aus einem frühen Kommentar.

In A 4. 34 und einer Parallelstelle ist die Rede vom Höchsten unter den „gestalteten Dingen oder ungestalteten". Dabei geht es um das Aufhören von Bedingungen, den Übergang von gestalteten Dingen zum Ungestalteten – Entreizung (definiert als: den Rausch herausquetschen, den Durst entfernen, das Anhaften ausreißen, die Runde zerbrechen, Begehren vernichten, Entreizung), Aufhören, Nibbāna. Die Gegenüberstellung von gestalteten Dingen und ungestalteten (Plural) ist wohl rein rhetorischer Natur. Selbst die Scholastik spricht nur von *einem* ungestalteten „Ding" – Nibbāna.

128 Dasselbe Problem hat ein Mensch, der an Gott glaubt – als ewigen Weltgeist, als Seinsgrund für seine Seele. In dem Moment, da ich Gott zu *meinem* persönlichen Gott mache, zu *meinem* himmlischen Vater, der sich für all *meine* Probleme interessiert, wird Gott zeitlich und ist nicht mehr der ewige Weltgeist.

129 Bhavanirodho nibbānaṁ. (*Sāriputta Sutta*, A 10. 7)

130 Yo bhikkhave rāgakkhayo dosakkhayo mohakkhayo, idaṁ vuccati bhikkhave asaṅkhataṁ/dhuvaṁ/nibbānaṁ. (*Asaṅkhata Saṁyutta*, S 43 – die Zählung und Benennung der Lehrreden ist schwierig. Es handelt sich eigentlich nur um eine einzige Lehrrede in 33 Variationen. Die Variationen sind Synonyme für Nibbāna.)

131 Atthi, bhikkhave, ajātaṁ abhūtaṁ akataṁ asaṅkhataṁ … Yasmā ca kho, bhikkhave, atthi ajātaṁ abhūtaṁ akataṁ asaṅkhataṁ, tasmā jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa nissaraṇaṁ paññāyati. (*Tatiyanibbāna-paṭisaṁyutta Sutta*, Ud 73)

132 Taññhi, bhikkhu, musā yaṁ mosadhammaṁ, taṁ saccaṁ yaṁ amosadhammaṁ nibbānaṁ. Tasmā evaṁ samannāgato bhikkhu iminā para-

mena saccādhiṭṭhānena samannāgato hoti. Etañhi, bhikkhu, paramaṁ ariyasaccaṁ yadidaṁ – amosadhammaṁ nibbānaṁ. (*Dhātuvibhaṅga Sutta*, M 140)

133 Sammādassanaṁ pana, bhante, kimatthiyan'ti? – Sammādassanaṁ kho, rādha, nibbidatthaṁ. – Nibbidā pana, bhante, kimatthiyā'ti? – Nibbidā kho, rādha, virāgatthā. – Virāgo pana, bhante, kimatthiyo'ti? – Virāgo kho, rādha, vimuttattho. – Vimutti pana, bhante, kimatthiyā'ti? – Vimutti kho, rādha, nibbānatthā. – Nibbānaṁ pana, bhante, kimatthiyan'ti? – Accayāsi, rādha, pañhaṁ, nāsakkhi pañhassa pariyantaṁ gahetuṁ. Nibbānogadhañhi, rādha, brahmacariyaṁ vussati, nibbānaparāyanaṁ nibbānapariyosānan'ti. (*Māra Sutta*, S 43. 1)

134 Vijjāya panāyye, kiṁ paṭibhāgo'ti? – Vijjāya kho, āvuso visākha, vimutti paṭibhāgo'ti. – Vimuttiyā panāyye, kiṁ paṭibhāgo'ti? – Vimuttiyā kho, āvuso visākha, nibbānaṁ paṭibhāgo'ti. – Nibbānassa panāyye, kiṁ paṭibhāgo'ti? – Accayāsi, āvuso visākha, pañhaṁ, nāsakkhi pañhānaṁ pariyantaṁ gahetuṁ. Nibbānogadhañhi, āvuso visākha, brahmacariyaṁ, nibbānaparāyanaṁ nibbānapariyosānaṁ. (*Cūḷavedalla Sutta*, M 44)

135 Nibbānaṁ paramaṁ sukhaṁ. (Dhp 204)

136 Idha, gahapatayo, ekacco musāvādaṁ pahāya musāvādā paṭivirato hoti. Sabhāgato vā parisāgato vā, ñātimajjhagato vā pūgamajjhagato vā rājakulamajjhagato vā, abhinīto sakkhipuṭṭho – 'ehambho purisa, yaṁ jānāsi taṁ vadehī'ti, so ajānaṁ vā āha – 'na jānāmī'ti, jānaṁ vā āha – 'jānāmī'ti, apassaṁ vā āha – 'na passāmī'ti, passaṁ vā āha – 'passāmī'ti. Iti attahetu vā parahetu vā āmisakiñcikkhahetu vā na sampajānamusā bhāsitā hoti. (*Salleyyaka Sutta*, M 41)

137 Saddhā cepi, bhāradvāja, purisassa hoti; 'evaṁ me saddhā'ti – iti vadaṁ saccamanurakkhati, natveva tāva ekaṁsena niṭṭhaṁ gacchati – 'idameva saccaṁ, moghamaññan'ti. Ruci cepi, bhāradvāja, purisassa hoti … pe … anussavo cepi, bhāradvāja, purisassa hoti … pe … ākāraparivitakko cepi, bhāradvāja, purisassa hoti … pe … diṭṭhinijjhānakkhanti cepi, bhāradvāja, purisassa hoti; 'evaṁ me diṭṭhinijjhānakkhantī'ti – iti vadaṁ saccamanurakkhati, natveva tāva ekaṁsena niṭṭhaṁ gacchati – 'idameva saccaṁ, moghamaññan'ti. Ettāvatā kho, bhāradvāja, saccānurakkhaṇā hoti, ettāvatā saccamanurakkhati, ettāvatā ca mayaṁ saccānurakkhaṇaṁ paññapema. (*Caṅki Sutta*, M 95)

138 Atthi nu kho imassāyasmato tathārūpā lobhanīyā … dosanīyā … mohanīyā dhammā yathārūpehi lobhanīyehi… dosanīyehi … mohanīyehi dhammehi pariyādinnacitto ajānaṁ vā vadeyya – jānāmīti, apassaṁ vā vadeyya – passāmīti, paraṁ vā tadatthāya samādapeyya yaṁ paresaṁ assa dīgharattaṁ ahitāya dukkhāyāti? Tamenaṁ samannesamāno evaṁ jānāti – ‘natthi kho imassāyasmato tathārūpā lobhanīyā … dosanīyā … mohanīyā dhammā yathārūpehi lobhanīyehi … dosanīyehi … mohanīyehi dhammehi pariyādinnacitto ajānaṁ vā vadeyya – jānāmīti, apassaṁ vā vadeyya – passāmīti, paraṁ vā tadatthāya samādapeyya yaṁ paresaṁ assa dīgharattaṁ ahitāya dukkhāya. Tathārūpo kho panimassāyasmato kāyasamācāro tathārūpo vacīsamācāro yathā taṁ aluddhassa … aduṭṭhassa … amūḷhassa. Yaṁ kho pana ayamāyasmā dhammaṁ deseti, gambhīro so dhammo duddaso duranubodho santo paṇīto atakkāvacaro nipuṇo paṇḍitavedanīyo; na so dhammo sudesiyo luddhenā … duṭṭhena … mūḷhena’. (*ebd.*)

139 Yato naṁ samannesamāno visuddhaṁ lobhanīyehi … dosanīyehi … mohanīyehi dhammehi samanupassati; atha tamhi saddhaṁ niveseti, saddhājāto upasaṅkamati, upasaṅkamanto payirupāsati, payirupāsanto sotaṁ odahati, ohitasoto dhammaṁ suṇāti, sutvā dhammaṁ dhāreti, dhatānaṁ dhammānaṁ atthaṁ upaparikkhati, atthaṁ upaparikkhato dhammā nijjhānaṁ khamanti, dhammanijjhānakkhantiyā sati chando jāyati, chandajāto ussahati, ussahitvā tuleti, tulayitvā padahati, pahitatto samāno kāyena ceva paramasaccaṁ sacchikaroti paññāya ca naṁ ativijjha passati. Ettāvatā kho, bhāradvāja, saccānubodho hoti, ettāvatā saccamanubujjhati, ettāvatā ca mayaṁ saccānubodhaṁ paññapema; na tveva tāva saccānuppatti hotī’ti. (*ebd.*)

140 Tesaṁye dhammānaṁ āsevanā bhāvanā bahulīkammaṁ saccānuppatti hoti. Ettāvatā kho, bhāradvāja, saccānuppatti hoti, ettāvatā saccamanupāpuṇāti, ettāvatā ca mayaṁ saccānuppattiṁ paññapemā’ti. (*ebd.*)

141 Sandiṭṭhiko ayaṁ, bhikkhave, dhammo akāliko ehipassiko opanayiko paccattaṁ veditabbo viññūhi. (*Mahātaṇhāsaṅkhaya Sutta*, M 38)

142 Dukkhaṁ, bhikkhave, ariyasaccaṁ pariññeyyaṁ, dukkhasamudayaṁ ariyasaccaṁ pahātabbaṁ, dukkhanirodhaṁ ariyasaccaṁ sacchikātabbaṁ, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṁ bhāvetabbaṁ. (*Pariññeyya Sutta*, S 56. 29)

143 Yo, bhikkhave, dukkhaṁ passati dukkhasamudayampi so passati, dukkhanirodhampi passati, dukkhanirodhagāminiṁ paṭipadampi passa-

ti. Yo dukkhasamudayaṁ passati dukkhampi so passati, dukkhanirodhampi passati, dukkhanirodhagāminiṁ paṭipadampi passati. Yo dukkhanirodhaṁ passati dukkhampi so passati, dukkhasamudayampi passati, dukkhanirodhagāminiṁ paṭipadampi passati. Yo dukkhanirodhagāminiṁ paṭipadaṁ passati dukkhampi so passati, dukkhasamudayampi passati, dukkhanirodhampi passatī''ti. (*Gavampati Sutta*, S 56. 30)

144 จิตที่ส่งออกนออก เป็นสมุทัย ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนออก เป็นทุกข์ จิตเห็นจิต เป็นมรรค ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต เป็นนิโรธ (*หลวงปู่ฝากไว้*, หน้า ๑๘ [59].

Diese Sammlung von Luang Pū Dūn Atulos Aphorismen, Titel „Luang Pūs Hinterlassenschaft", ist in so vielen verschiedenen Versionen veröffentlicht worden, dass die Seitenangabe hier nicht besonders aussagekräftig ist. Das macht aber nichts, denn die jeweiligen Aphorismen sind leicht aufzuspüren – falls das überhaupt jemand im Sinn haben sollte.)

145 ดูโลกก็ดูทุกข์ ดูทุกข์ก็ดูโลก ดูสังขารก็ดูทุกข์ ดูทุกข์ก็ดูสังขาร ... มีความหมายอันเดียวกันทั้งนั้นไม่ผิด (*พระหล้า เขมปตฺโต*, หน้า ๘๓ [101])

146 Atha kho, bhikkhave, vipassissa bodhisattassa etadahosi – 'kimhi nu kho sati jarāmaraṇaṁ hoti, kiṁpaccayā jarāmaraṇan'ti? Atha kho, bhikkhave, vipassissa bodhisattassa yoniso manasikārā ahu paññāya abhisamayo – 'jātiyā kho sati jarāmaraṇaṁ hoti, jātipaccayā jarāmaraṇan'ti.

Atha kho, bhikkhave, vipassissa bodhisattassa etadahosi – 'kimhi nu kho sati jāti hoti, kiṁpaccayā jātī'ti? Atha kho, bhikkhave, vipassissa bodhisattassa yoniso manasikārā ahu paññāya abhisamayo – 'bhave kho sati jāti hoti, bhavapaccayā jātī'ti.

'Upādāne kho sati bhavo hoti, upādānapaccayā bhavo'ti. (*Mahāpadāna Sutta*, D 14)

147 Evaṁ me rūpaṁ ... vedanā ... saññā ... saṅkhārā ... viññāṇaṁ hontu evaṁ me rūpaṁ ... vedanā ... saññā ... saṅkhārā ... viññāṇaṁ mā ahesun'ti.

Yasmā ca kho bhikkhave rūpaṁ ... vedanā ... saññā ... saṅkhārā ... viññāṇaṁ anattā, tasmā rūpaṁ ... vedanā ... saññā ... saṅkhārā ... viññāṇaṁ ābādhāya saṁvattanti, na ca labbhati rūpe ... vedanāya ... saññāya ... saṅkhāresu ... viññāṇe: Evaṁ me rūpaṁ ... vedanā ... saññā

... saṅkhārā ... viññāṇaṁ hontu evaṁ me rūpaṁ ... vedanā ... saññā ... saṅkhārā ... viññāṇaṁ mā ahesun'ti. (*Anattalakkhaṇa Sutta*, S 22.59; die Aussagen zu allen fünf Khandhas wurden hier zu einem Satz zusammengefügt.)

148 Cattārimāni, āvuso, upādānāni – kāmupādānaṁ, diṭṭhupādānaṁ, sīlabbatupādānaṁ, attavādupādānaṁ. (*Sammādiṭṭhi Sutta*, M 9)

149 Sādhu, bhikkhave. Ahampi kho taṁ, bhikkhave, attavādupādānaṁ na samanupassāmi yaṁsa attavādupādānaṁ upādiyato na uppajjeyyuṁ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā. (*Alagaddūpama Sutta*, M 22)

150 Bhavataṇhāmpāhaṁ, bhikkhave, sāhāraṁ vadāmi, no anāhāraṁ. Ko cāhāro bhavataṇhāya? 'Avijjā''tissa vacanīyaṁ. (*Taṇhā Sutta*, A 10.62)

151 Imasmiṁ sati idaṁ hoti, imassuppādā idaṁ uppajjati, yadidaṁ ... (*Mahātaṇhāsaṅkhaya Sutta*, M 38)

152 Katamañca, bhikkhave, dukkhasamudayo ariyasaccaṁ? Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṁ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṁ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṁ, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṁ, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇaṁ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Idaṁ vuccati, bhikkhave, dukkhasamudayaṁ ariyasaccaṁ. (*Titthāyatanādi Sutta*, A 3.62)

153 Dukkhaṁ eva hi sambhoti, dukkhaṁ tiṭṭhati veti ca, nāññatra dukkhā sambhoti, nāññaṁ dukkhā nirujjhatī ti. (*Vajirā Sutta*, S 5.10)

154 Kierkegaard hätte sie als „oberflächliches Denken ohne rechten Zusammenhang, getarnt durch die anmaßendsten Ausdrücke" bezeichnet: ... en løs Tænkning, skjult af de meest anmaasende Udtryk. (*Avsluttende uvidenskabelige efterskrift,* S. 97 [I, 104])

155 ถามว่า หลงลวปู่ ไก่กับไข่อะไรเกิดก่อน หลงลวปู่บอกว่า "เกิดพร้อมกันนั่นและ" (*หลวงปู่ฝากไว้*, หน้า ๑๐๐)

156 Yaṁ kho, āvuso, dukkhe aññāṇaṁ, dukkhasamudaye aññāṇaṁ, dukkhanirodhe aññāṇaṁ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya aññāṇaṁ – ayaṁ vuccatāvuso, avijjā. (*Sammādiṭṭhi Sutta*, M 9)

157 Auf Pāli heißt „nichts" *n'atthi*, „es ist nicht". Heidegger behauptet zwar in *Was ist Metaphysik?*: „Das Nichts ist ursprünglicher als das Nicht und

die Verneinung.“ Aber er sagt auch, dass man nicht sagen kann, dass das Nichts *ist*: „Das Nichts selbst nichtet.“ (S. 34) Und Sarte ergänzt: „Das Nichts ist nicht, es *nichtet* sich.“ – „Le néant n’est pas, il se néantise.“ (*L’être et le néant*, S. 52 [72])

Das nur am Rande.

158 So evaṁ anurodhavirodhaṁ samāpanno yaṁ kiñci vedanaṁ vedeti sukhaṁ vā dukkhaṁ vā adukkhamasukhaṁ vā, so taṁ vedanaṁ abhinandati abhivadati ajjhosāya tiṭṭhati. Tassa taṁ vedanaṁ abhinandato abhivadato ajjhosāya tiṭṭhato uppajjati nandī. Yā vedanāsu nandī tadupādānaṁ, tassupādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇaṁ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. (*Mahātaṇhāsaṅkhaya Sutta*, M 38)

159 If we explore the nature of experiencing any phenomenon, we may notice that when the feeling of identity arises – a ‘me’ who is frightened, a ‘me’ who is in love, a ‘me’ who has a problem to solve – something in the heart ‘likes’ that feeling. Even in an uncomfortable state such as anger or fear, the feeling of ‘I am’, of a defined being, is something the mind locks onto and relishes. A feeling of deep gratification arises even if the experience is, on its surface, ostensibly ‘unwanted’, like a problem, a difficulty, or a struggle. Something in the heart says, ‘Phew! Now I’ve got something to *be!*’ (*Mind Is What Matters*, S. 66 [61])

160 Eigentlich ist es eher ein Gleichnis, denn genau genommen ist die Tafelrunde bereits ein Beispiel für Zur-Welt-Kommen, bedingt durch Dasein. Aber nachdem die Struktur des abhängigen Zusammenentstehens überall gilt, ist auch das Gleichnis als Beispiel gültig.

161 Satire von Ludwig Thoma aus dem Jahr 1911: Ein Münchner Dienstmann kommt nach seinem Tod in den Himmel und stellt fest, dass es dort kein Bier gibt und es dort überhaupt ziemlich langweilig ist. Er randaliert, bekommt von Gott Urlaub auf Erden genehmigt, um der bayerischen Regierung göttlichen Rat zu übermitteln, versumpft aber im Hofbräuhaus. Der Autor wurde damals wegen Beleidigung der Regierung zu einer Geldstrafe verurteilt.

162 Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṁ, tiṇṇaṁ saṅgati phasso, phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā; pe. (*Chachakka Sutta*, M 148)

163 Sukhāya kho, āvuso visākha, vedanāya rāgānusayo anuseti, dukkhāya vedanāya paṭighānusayo anuseti, adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo anusetī'ti. (*Cūḷavedalla Sutta*, M 44)

164 Āsavasamudayā avijjāsamudayo, āsavanirodhā avijjānirodho… Tayome, āvuso, āsavā – kāmāsavo, bhavāsavo, avijjāsavo. Avijjāsamudayā āsavasamudayo, avijjānirodhā āsavanirodho. (*Sammādiṭṭhi Sutta*, M 9)

165 Purimā, bhikkhave, koṭi na paññāyati avijjāya – 'ito pubbe avijjā nāhosi, atha pacchā samabhavī'ti. Evañcetaṁ, bhikkhave, vuccati, atha ca pana paññāyati – 'idappaccayā avijjā'ti. Avijjampāhaṁ, bhikkhave, sāhāraṁ vadāmi, no anāhāraṁ. (*Avijjā Sutta*, A 10. 61) Die Nahrung für Unwissenheit sind die fünf Hindernisse.

166 Api c'Udāyi tiṭṭhatu pubbanto tiṭṭhatu aparanto, dhammaṁ te desessāmi: Imasmiṁ sati idaṁ hoti, imass'uppādā idaṁ uppajjati; imasmiṁ asati idaṁ na hoti, imassa nirodhā idaṁ nirujjhatī ti. (*Cūḷasakuludāyi Sutta*, M 79)

167 Katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhaṁ ariyasaccaṁ? Avijjāya tveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho, saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho, nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho, saḷāyatananirodhā phassanirodho, phassanirodhā vedanānirodho, vedanānirodhā taṇhānirodho, taṇhānirodhā upādānanirodho, upādānanirodhā bhavanirodho, bhavanirodhā jātinirodho, jātinirodhā jarāmaraṇaṁ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā nirujjhanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti. Idaṁ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhaṁ ariyasaccaṁ. (*Titthāyatanādi Sutta*, A 3. 62)

168 Taṁ kiṁ maññatha bhikkhave rūpaṁ … vedanā … saññā … saṅkhārā … viññāṇaṁ niccaṁ vā aniccaṁ vā'ti. – Aniccaṁ bhante. – Yam-panāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vā'ti. – Dukkhaṁ bhante. – Yam-panāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma-dhammaṁ, kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ: Etaṁ mama eso'ham-asmi eso me attā'ti. – No hetaṁ bhante. – Tasmātiha bhikkhave: Yaṅkiñci rūpaṁ … yā kāci vedanā … yā kāci saññā … ye keci saṅkhārā … yaṅkiñci viññāṇaṁ atītānāgatapaccuppannaṁ, ajjhattaṁ vā bahiddhā vā, oḷārikaṁ vā sukhumaṁ vā, hīnaṁ vā paṇītaṁ vā, yandūre santike vā, sabbaṁ rūpaṁ … sabbā vedanā … sabbā saññā … sabbe saṅkhārā … sabbaṁ viññāṇaṁ: Netaṁ mama n'eso'hamasmi na meso attā'ti. Evam-etaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ. Evaṁ passaṁ bhikkhave sutavā ariya-sāvako, rūpasmiṁ pi nibbindati, vedanāya pi nibbindati, saññāya pi nibbindati, saṅkhāresu pi

nibbindati, viññāṇasmiṁ pi nibbindati. Nibbindaṁ virajjati. Virāgā vimuccati. Vimuttasmiṁ vimuttam-iti ñāṇaṁ hoti: Khīṇā jāti, vusitaṁ brahma-cariyaṁ, kataṁ karaṇīyaṁ, nāparaṁ itthattāyāti pajānātī'ti. (*Anattalakkhaṇa Sutta*, S 22. 59)

169 So tehi dhammehi cittaṁ paṭivāpetvā amatāya dhātuyā cittaṁ upasaṁharati – 'etaṁ santaṁ etaṁ paṇītaṁ yadidaṁ sabbasaṅkhārasamatho sabbūpadhipaṭinissaggo taṇhākkhayo virāgo nirodho nibbānan'ti. So tattha ṭhito āsavānaṁ khayaṁ pāpuṇāti. (*Mahāmāluṅkya Sutta*, M 64)

170 Rūpaṁ, bhikkhave, aniccaṁ, vedanā aniccā, saññā aniccā, saṅkhārā aniccā, viññāṇaṁ aniccaṁ. Rūpaṁ, bhikkhave, anattā, vedanā anattā, saññā anattā, saṅkhārā anattā, viññāṇaṁ anattā. Sabbe saṅkhārā aniccā, sabbe dhammā anattā'ti (*Cūḷasaccaka Sutta*, M 35)

171 Kathañca, bhikkhave, jānato kathaṁ passato anantarā āsavānaṁ khayo hoti? Idha bhikkhave, assutavā puthujjano ariyānaṁ adassāvī ariyadhammassa akovido ariyadhamme avinīto, sappurisānaṁ adassāvī sappurisadhammassa akovido sappurisadhamme avinīto [pañcakkhandhe] attato samanupassati. Yā kho pana sā, bhikkhave, samanupassanā saṅkhāro so. So pana saṅkhāro kiṁnidāno kiṁsamudayo kiṁjātiko kiṁpabhavo? Avijjāsamphassajena, bhikkhave, vedayitena phuṭṭhassa assutavato puthujjanassa uppannā taṇhā; tatojo so saṅkhāro. Iti kho, bhikkhave, sopi saṅkhāro anicco saṅkhato paṭiccasamuppanno. Sāpi taṇhā aniccā saṅkhatā paṭiccasamuppannā. Sāpi vedanā, sopi phasso anicco saṅkhato paṭiccasamuppanno. Sāpi avijjā aniccā saṅkhatā paṭiccasamuppannā. Evampi kho, bhikkhave, jānato evaṁ passato anantarā āsavānaṁ khayo hoti. (*Parileyya Sutta*, S 22. 81)

172 Sabbe saṅkhārā aniccā'ti … Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti … Sabbe dhammā anattā'ti, yadā paññāya passati, atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā. (Dhp 277–279)

173 Jetzt haben wir den Grund für die scholastischen Modelle von Veränderung und Vergänglichkeit gefunden. Kein Gelehrter kann zugeben, dass seine eigene Existenz nur auf vergänglichen Gestaltungen beruht und dass er das noch nicht einmal weiß. Also darf es nicht an den Gestaltungen liegen, dass „alle Gestaltungen sind unbeständig" schwer zu sehen ist. Sie werden einfach als „gestaltete Phänomene" umdeklariert, und die Schwierigkeit, mit dem Daseinswiderspruch leben zu müssen, ist aus der Welt geschafft. Aber etwas wird ja gebraucht, das die Schwierig-

keit erklärt. Und die Erklärung lautet: „Die Veränderungen und die Unbeständigkeit, die wir im normalen Leben sehen, ist nicht das, was der Buddha meinte. Er meinte eine Veränderung, die wir nicht sehen können." Daher der Höhenflug in die Geistmomente und Flux, damit es wieder schwierig sein darf, ohne die grundlegende Unwissenheit („Ich weiß nicht, dass ich nicht weiß.") zugeben zu müssen. Und dann ist alles klar. Der Gelehrte findet sich damit ab, dass er zwar so das Ende des Leidens nicht erreichen kann, dafür aber etwas viel Besseres. Er kann sich dazu gratulieren, dass er die Buddhalehre so gut versteht. Er kann sie deuten, erklären, wissenschaftliche Abhandlungen darüber schreiben, debattieren …

174 Cha, bhikkhave, ānisaṁse sampassamānena alameva bhikkhunā sabbasaṅkhāresu anodhiṁ karitvā aniccasaññaṁ upaṭṭhāpetuṁ. Katame cha? ‘Sabbasaṅkhārā ca me anavatthitā khāyissanti, sabbaloke ca me mano nābhiramissati, sabbalokā ca me mano vuṭṭhahissati, nibbānapoṇañca me mānasaṁ bhavissati, saṁyojanā ca me pahānaṁ gacchissanti, paramena ca sāmaññena samannāgato bhavissāmī’ti. (*Anavatthita Sutta*, A 6.102)

175 So lautet eine Übungsanweisung im Autogenen Training. Das ist eine Anleihe (oder Vermarktung) von orientalischer Weisheit, die in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts populär war, noch vor NVC™ und MBSR™, etwa zeitgleich mit TM™. AT™ bedient sich beim Hatha Yoga.

176 ปีติใหญ่เกิดขึ้นคล้าย ๆ กับว่าจะชนภูเขาทะลุชั่วลัดนิ้วมือเดียว แต่ก็ไม่หลงตัวว่าจะชนเพราะมีสติปัญญาสมดุลกันอยู่ว่าปีติปีติอยู่ ไม่หลงลืมตัวได้ง่าย ๆ รู้จักข่มปีติได้เพราะสุขก็ดี อุเบกขาก็ดี ปีติก็ดี อยู่ใต้อำนาจอนิจจังเกิดขึ้นแล้ว แปรดับ (*พระหล้า เขมปตฺโต*, หน้า ๔๖ [65])

177 You and I would have no difficulty in accepting the statement “all circles are round.” It is obvious. Indeed, it is virtually a pleonasm. True, we have not inspected every circle that exists and tested each for roundness. True, we may have personally come across but a minute fraction of all circles that presently exist (let alone those that have been or will come to be). And yet this introduces no jot of doubt into our conviction that all circles are in fact round. Our certainty is structural, not statistical …

But suppose (unlikely though it may be) that we should meet someone who though otherwise both sane and intelligent does not happen to see

the structural necessity for the roundness of circles. He, presented with the proposition that all circles are round, might nevertheless agree with it. After all, in his entire life he has neveronce seen a single circle that was not round as round could be. Yet his assent would be of a different nature than ours. For him doubt would still be possible. Perhaps in the frozen methane wastes of Io, or in the intense gravity of the sun's crucible, there might exist a circle that was, say, oblong. He could not be sure, for he has failed to recognize the principle that roundness is the condition for circles. When there is roundness there are circles; with arising of roundness circles arise. When there is not roundness there are not circles; with ceasing of roundness circles cease.

Our friend, who is congenial and acquiescent, wishes to be (as are we) beyond doubt in this matter. He would like to understand how it is that the roundness of circles is a matter of necessity rather than a mere matter of fact (for he has heard, as may well be the case, that higher than actuality stands possibility). But how is he to accomplish this? For although it is clear to him that a mere statistical survey of circles will never achieve this certainty (since no such survey could ever hope to be exhaustive), yet any explanation he may devise (or purchase from zealous hawkers of various persuasions) could never be more adequate than the dubious perception upon which it is based. He may endorse some creation theory or other regarding an original proto-Roundness out of which all circles emanate. He may espouse an eschatological view about an eventual return of all circles to the One Great Circle (so Round that the roundness of known circles is but a shadow of Its roundness). Or he may entangle himself in pseudo-phenomenological theories that circles are nothing more than a vast number of minute particles of roundness, these particles being perceivable (and only with vast effort) to but the few. In this thicket of views all talk of such phenomena as curvature would be regarded as merely conventional speech: ultimate terms could refer only to these minute particulae of roundness, and it would be towards their perception that he would direct his efforts …

What he needs to see is really quite simple. Indeed, a good part of his problem is that he has made things much too complicated, and has thereby masked the truth. It would be of little use, then, to point to the great variety of existing circles. Certainly, circles can be red or blue, large or small, thick or thin. Some are made of stainless steel, others of sealing wax. Some contain artificial preservatives, others are vicious. A

few are very valuable. Many are made in Hong Kong. But all of this variety is actually superficial. What needs to be seen is not their diversity but that which is common to every circle. And for this it is sufficient for our friend to sit down with one single circle of any convenient colour, size, and composition, and to try to see what is essential to it. What is there dependent upon which the circle is in fact a circle? If he comes to recognize the essence of any one circle he will understand the essence of all circles. And if our friend can avoid being misled by theories, if he can eliminate the extraneous, if he can attend to what is essential, he may succeed in doing just this, and thereby pass beyond all doubt, as are we, as to the fact that "All circles are round." (*Beginnings*, S. 82 ff. [122 ff.])

178 So vata, bhikkhave, bhikkhu sabbasaṅkhāre aniccato samanupassanto anulomikāya khantiyā samannāgato bhavissatī'ti ṭhānametaṁ vijjati. (*Anicca Sutta*, A 6. 98)

179 Chahi, bhikkhave, dhammehi samannāgato suṇanto saddhammaṁ bhabbo niyāmaṁ okkamituṁ kusalesu dhammesu sammattaṁ. Katamehi chahi? Tathāgatappavedite dhammavinaye desiyamāne sussūsati, sotaṁ odahati, aññā cittaṁ upaṭṭhāpeti, atthaṁ gaṇhāti, anatthaṁ riñcati, anulomikāya khantiyā samannāgato hoti. Imehi kho, bhikkhave, chahi dhammehi samannāgato suṇanto saddhammaṁ bhabbo niyāmaṁ okkamituṁ kusalesu dhammesu sammattan'ti. (*Sussūsati Sutta*, A 6. 88)

180 'Anulomikāya khantiyā samannāgato sammattaniyāmaṁ okkamissatī'ti ṭhānametaṁ vijjati. 'Sammattaniyāmaṁ okkamamāno sotāpattiphalaṁ vā sakadāgāmiphalaṁ vā anāgāmiphalaṁ vā arahattaṁ vā sacchikarissatī'ti ṭhānametaṁ vijjatī'ti. (*Anicca Sutta*, A 6. 98)

181 So 'idaṁ dukkhan'ti yoniso manasikaroti, 'ayaṁ dukkhasamudayo'ti yoniso manasikaroti, 'ayaṁ dukkhanirodho'ti yoniso manasikaroti, 'ayaṁ dukkhanirodhagāminī paṭipadā'ti yoniso manasikaroti. Tassa evaṁ yoniso manasikaroto tīṇi saṁyojanāni pahīyanti – sakkāyadiṭṭhi, vicikicchā, sīlabbataparāmāso. Ime vuccanti, bhikkhave, āsavā dassanā pahātabbā. (*Sabbāsava Sutta*, M 2)

182 In der Lehrrede vom Drehen des Dhammarades (S 56. 11) berichtet der Buddha von seinen eigenen drei Umdrehungen. In diesem Bericht wird nicht so deutlich, dass es ein *Prozess* in drei Stadien ist, weil – so wie es aussieht – alles in einer einzigen Nacht stattgefunden hat.

183 อะไรก็ไม่แน่ Dieser Satz ist auf vielen Aufzeichnungen seiner Vorträge zu hören.

184 Tassa asārattassa asaṁyuttassa asammūḷhassa ādīnavānupassino viharato āyatiṁ pañcupādānakkhandhā apacayaṁ gacchanti. Taṇhā cassa ponobbhavikā nandīrāgasahagatā tatratatrābhinandinī, sā cassa pahīyati. Tassa kāyikāpi darathā pahīyanti, cetasikāpi darathā pahīyanti; kāyikāpi santāpā pahīyanti, cetasikāpi santāpā pahīyanti; kāyikāpi pariḷāhā pahīyanti, cetasikāpi pariḷāhā pahīyanti. So kāyasukhampi cetosukhampi paṭisaṁvedeti. Yā tathābhūtassa diṭṭhi sāssa hoti sammādiṭṭhi; yo tathābhūtassa saṅkappo svāssa hoti sammāsaṅkappo; yo tathābhūtassa vāyāmo svāssa hoti sammāvāyāmo; yā tathābhūtassa sati sāssa hoti sammāsati; yo tathābhūtassa samādhi svāssa hoti sammāsamādhi. Pubbeva kho panassa kāyakammaṁ vacīkammaṁ ājīvo suparisuddho hoti. Evamassāyaṁ ariyo aṭṭhaṅgiko maggo bhāvanāpāripūriṁ gacchati.

Tassa evaṁ imaṁ ariyaṁ aṭṭhaṅgikaṁ maggaṁ bhāvayato cattāropi satipaṭṭhānā bhāvanāpāripūriṁ gacchanti, cattāropi sammappadhānā bhāvanāpāripūriṁ gacchanti, cattāropi iddhipādā bhāvanāpāripūriṁ gacchanti, pañcapi indriyāni bhāvanāpāripūriṁ gacchanti, pañcapi balāni bhāvanāpāripūriṁ gacchanti, sattapi bojjhaṅgā bhāvanāpāripūriṁ gacchanti. Tassime dve dhammā yuganandhā vattanti – samatho ca vipassanā ca. So ye dhammā abhiññā pariññeyyā te dhamme abhiññā parijānāti. Ye dhammā abhiññā pahātabbā te dhamme abhiññā pajahati. Ye dhammā abhiññā bhāvetabbā te dhamme abhiññā bhāveti. Ye dhammā abhiññā sacchikātabbā te dhamme abhiññā sacchikaroti.

Katame ca, bhikkhave, dhammā abhiññā pariññeyyā? ‘Pañcupādānakkhandhā’ tissa vacanīyaṁ, seyyathidaṁ – rūpupādānakkhandho, vedanupādānakkhandho, saññupādānakkhandho, saṅkhārupādānakkhandho, viññāṇupādānakkhandho. ime dhammā abhiññā pariññeyyā. Katame ca, bhikkhave, dhammā abhiññā pahātabbā? Avijjā ca bhavataṇhā ca – ime dhammā abhiññā pahātabbā. Katame ca, bhikkhave, dhammā abhiññā bhāvetabbā? Samatho ca vipassanā ca – ime dhammā abhiññā bhāvetabbā. Katame ca, bhikkhave, dhammā abhiññā sacchikātabbā? Vijjā ca vimutti ca – ime dhammā abhiññā sacchikātabbā’ti. (*Mahāsaḷāyatanika Sutta*, M 149)

185 Seyyathāpi, bhikkhave, daharo kumāro mando uttānaseyyako hatthena vā pādena vā aṅgāraṁ akkamitvā khippameva paṭisaṁharati; evameva kho, bhikkhave, dhammatā esā diṭṭhisampannassa puggalassa – ‘kiñcāpi

tathārūpiṁ āpattiṁ āpajjati yathārūpāya āpattiyā vuṭṭhānaṁ paññāyati, atha kho naṁ khippameva satthari vā viññūsu vā sabrahmacārīsu deseti vivarati uttānīkaroti; desetvā vivaritvā uttānīkatvā āyatiṁ saṁvaraṁ āpajjati.' (*Kosambiya Sutta*, M 48)

186 Dvemāni, bhikkhave, balāni. Katamāni dve? Paṭisaṅkhānabalañca bhāvanābalañca. Katamañca, bhikkhave, paṭisaṅkhānabalaṁ? Idha, bhikkhave, ekacco iti paṭisañcikkhati – 'kāyaduccaritassa kho pāpako vipāko diṭṭhe ceva dhamme abhisamparāyañca, vacīduccaritassa pāpako vipāko diṭṭhe ceva dhamme abhisamparāyañca, manoduccaritassa pāpako vipāko diṭṭhe ceva dhamme abhisamparāyañcā'ti. So iti paṭisaṅkhāya kāyaduccaritaṁ pahāya kāyasucaritaṁ bhāveti, vacīduccaritaṁ pahāya vacīsucaritaṁ bhāveti, manoduccaritaṁ pahāya manosucaritaṁ bhāveti, suddhaṁ attānaṁ pariharati. Idaṁ vuccati, bhikkhave, paṭisaṅkhānabalaṁ. Katamañca, bhikkhave, bhāvanābalaṁ. Tatra, bhikkhave, yamidaṁ bhāvanābalaṁ sekhānametaṁ balaṁ. Sekhañhi so, bhikkhave, balaṁ āgamma rāgaṁ pajahati, dosaṁ pajahati, mohaṁ pajahati. Rāgaṁ pahāya, dosaṁ pahāya, mohaṁ pahāya yaṁ akusalaṁ na taṁ karoti, yaṁ pāpaṁ na taṁ sevati. Idaṁ vuccati, bhikkhave, bhāvanābalaṁ. (A 2. 11)

187 Ein Lehrer einer dieser Schulrichtungen hatte nach fast zwanzigjähriger Lehrtätigkeit bemerkt, dass seine ablehnende Haltung der Sammlung gegenüber auf einer Darstellung der Vertiefungen (jhāna) im Visuddhimagga beruhte und dass die Suttas etwas ganz anderes darüber sagen. Was tun? Nach 20 Jahren als angesehener Lehrer war es ihm anscheinend unmöglich zuzugeben: „Tut mir leid, Leute! Ich habe mich geirrt. Fangen wir neu an." Er kam auf die geniale Idee: „Es gibt *zwei* Arten von Jhāna – Visuddhimagga-Jhāna und Sutta-Jhāna." Diese Idee wurde veröffentlicht, samt Vergleich dieser beiden Jhāna-Typen. Leider fehlt für einen gültigen Vergleich die gemeinsame, allgemeinere Ebene. Aus demselben Grund scheiterte auch mein Versuch der Kommunikation mit dem Autor.

Als kleines Zuckerl für jene, die auch die Anmerkungen lesen, eine Illustration dazu von einem Meister:

… Nehmen wir als Beispiel Schildkröten und Fische. Schildkröten können sich in zwei Welten aufhalten, in der Welt zu Lande und in der Welt des Wassers. Fische dagegen haben nur eine Welt, nämlich im Wasser. Wenn sie aufs Trockene geraten, sterben sie alle.

Eines Tages stieg eine Schildkröte ins Wasser hinab und erzählte den Fischen vom angenehmen Leben an Land, dass es dort schöne leuchtende Farben gebe, dass alles viel komfortabler sei und nicht so schwierig wie im Wasser. Die Fische hörten interessiert zu und wollten das Land sehen. Also fragten sie die Schildkröte: „Ist es dort an Land sehr tief?“ Die Schildkröte sagte: „Was hat das mit tief zu tun? Es ist Land!“ – „Ach … und gibt es dort an Land viele Wellen?“ – „Was hat das mit Wellen zu tun? Es ist Land!“ – „Ach … und gibt es dort an Land viel Schlammtrübung?“ – „Wie kann es da Schlammtrübung geben? Es ist Land!“

Ich möchte, dass ihr zur Kenntnis nehmt, dass die Fragen der Fische auf ihrem Wissen über das Wasser beruhten und dass der Schildkröte nichts anderes übrigblieb, als sie abzuweisen. (*Luang Pū Dūn Atulo*)

ยกตัวอย่างเช่น เต่ากับปลา เต่าอยู่ได้สองโลก คือ โลกบนบกกับโลกในน้ำ ส่วนปลาอยู่ได้โลกเดียว คือในน้ำ ขึนมาบนบกก็ตายหมด วันหนึ่งเต่าลงไปในน้ำ แล้วก็พรรณนาความสุขสบายให้ปลาฟัง ว่ามันมีแต่ความสุขสบายแสงสีสวยงาม ไม่ต้องลำบากหมือนอยู่ในน้ำ ปลาพากันฟังด้วยความสนใจ และอยากเห็นบก จึงถามเต่าว่า บนบกนั้นลึกมากไหม เต่าว่า มันจะลึกอะไร ก็มันบก – เอ บนบกนั้นมีคลื่นมากไหม – มันจะคลื่นอะไร ก็มันบก – เอ บนบกนั้นมีเปือกตมมากไหม – มันจะมีเปือกตมอะไร ก็มันบก

ให้สังเกตดูคำที่ปลาถาม เอาแต่ความรู้ที่มีอยู่ในน้ำมาถามเต่า เต่าก็ได้แต่ปฏิเสธ (*หลวงปู่ฝากไว้*, หน้า ๑๐๔)

188 Katamo panāyye, samādhi, katame dhammā samādhinimittā, katame dhammā samādhiparikkhārā, katamā samādhibhāvanā’ti? – Yā kho, āvuso visākha, cittassa ekaggatā ayaṁ samādhi; cattāro satipaṭṭhānā samādhinimittā; cattāro sammappadhānā samādhiparikkhārā. Yā tesaṁyeva dhammānaṁ āsevanā bhāvanā bahulīkammaṁ, ayaṁ ettha samādhibhāvanā’ti. (*Cūḷavedalla Sutta*, M 44)

189 So ime pañca nīvaraṇe pahāya cetaso upakkilese paññāya dubbalīkaraṇe kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṁ. vedanāsu … pe … citte … pe … dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṁ … Tamenaṁ tathāgato uttariṁ vineti – ‘ehi tvaṁ, bhikkhu, kāye kāyānupassī viharāhi, mā ca kāmūpasaṁhitaṁ vitakkaṁ vitakkesi. Vedanāsu … citte… dhammesu dhammānupassī viharāhi, mā ca kāmūpasaṁhitaṁ vitakkaṁ vitakkesī’ti. So vitakkavicārānaṁ vūpasamā

ajjhattaṁ sampasādanaṁ cetaso ekodibhāvaṁ avitakkaṁ avicāraṁ samādhijaṁ pītisukhaṁ dutiyaṁ jhānaṁ upasampajja viharati. (*Dantabhūmi Sutta*, M 125)

Dies ist eine ungewöhnliche Darstellung der ersten Vertiefung. Aber die Standardbeschreibungen sind nicht als Schubladen aufzufassen, sondern als Wegzeichen, die für die jeweiligen Praktizierenden unterschiedlich von Nutzen sind. Es gibt auch Beschreibungen der Sammlung in zwei, drei oder fünf Stufen (z. B. in M 128). Oder wie es ein zeitgenössischer thailändischer Meister ausdrückte: „Sammlung hat keine Schilder!" – สมาธิไม่มีป้าย (*Thiracitto Bhikkhu/พระอาจารย์ตั๋น*)

190 So evaṁ samāhite citte parisuddhe pariyodāte anaṅgaṇe vigatūpakkilese mudubhūte kammaniye ṭhite āneñjappatte āsavānaṁ khayañāṇāya cittaṁ abhininnāmeti. So idaṁ dukkhan'ti yathābhūtaṁ pajānāti, ayaṁ dukkhasamudayo'ti yathābhūtaṁ pajānāti, ayaṁ dukkhanirodho'ti yathābhūtaṁ pajānāti, ayaṁ dukkhanirodhagāminī paṭipadā'ti yathābhūtaṁ pajānāti. Ime āsavā'ti yathābhūtaṁ pajānāti, ayaṁ āsavasamudayo'ti yathābhūtaṁ pajānāti, ayaṁ āsavanirodho'ti yathābhūtaṁ pajānāti, ayaṁ āsavanirodhagāminī paṭipadā'ti yathābhūtaṁ pajānāti. Tassa evaṁ jānato evaṁ passato kāmāsavāpi cittaṁ vimuccati, bhavāsavāpi cittaṁ vimuccati, avijjāsavāpi cittaṁ vimuccati. Vimuttasmiṁ vimuttamiti ñāṇaṁ hoti – 'khīṇā jāti, vusitaṁ brahmacariyaṁ, kataṁ karaṇīyaṁ, nāparaṁ itthattāyā'ti pajānāti. (*Mahā-Assapura Sutta*, M 39)

191 Puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu sabbaso nevasaññānāsaññāyatanaṁ samatikkamma saññāvedayitanirodhaṁ upasampajja viharati, paññāya cassa disvā āsavā parikkhīṇā honti. (*Nivāpa Sutta*, M 25)

192 Das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl ist kein komatöser Zustand, der Eintritt dort wird klarbewusst erlangt. Ich hatte in meinem Leben ein paar Vollnarkosen und versuchte, das „Ausblenden" achtsam mitzuverfolgen. Leider erfuhr ich nicht das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl, sondern nur das Absacken meiner Achtsamkeit.

193 Zwischen den Vertiefungen bestehen nicht nur graduelle Unterschiede. Es sind enorme Veränderungen, zu denen ein erhebliches Maß an Loslassen erforderlich ist. Das Abwenden von der Wünsch-Sphäre ist schwierig. Das Loslassen des Denkens und Denkers (2. Vertiefung) ist sehr schwierig. Das Loslassen von Verzücken (3. Vertiefung) ist noch schwieriger und das Loslassen des Wohls (4. Vertiefung) erst recht.

194 Atammayataṁ, bhikkhave, nissāya atammayataṁ āgamma yāyaṁ upekkhā ekattā ekattasitā taṁ pajahatha, taṁ samatikkamatha. Evametissā pahānaṁ hoti, evametissā samatikkamo hoti. (*Saḷāyatanavibhaṅga Sutta*, M 137)

195 So iti paṭisañcikkhati – ‘idampi paṭhamaṁ jhānaṁ abhisaṅkhataṁ abhisañcetayitaṁ. Yaṁ kho pana kiñci abhisaṅkhataṁ abhisañcetayitaṁ tadaniccaṁ nirodhadhamman’ti pajānāti. So tattha ṭhito āsavānaṁ khayaṁ pāpuṇāti. No ce āsavānaṁ khayaṁ pāpuṇāti, teneva dhammarāgena tāya dhammanandiyā pañcannaṁ orambhāgiyānaṁ saṁyojanānaṁ parikkhayā opapātiko hoti tattha parinibbāyī anāvattidhammo tasmā lokā. (*Aṭṭhakanāgara Sutta*, M 52)

196 So yadeva tattha hoti rūpagataṁ vedanāgataṁ saññāgataṁ saṅkhāragataṁ viññāṇagataṁ te dhamme aniccato dukkhato rogato gaṇḍato sallato aghato ābādhato parato palokato suññato anattato samanupassati. So tehi dhammehi cittaṁ paṭivāpeti. So tehi dhammehi cittaṁ paṭivāpetvā amatāya dhātuyā cittaṁ upasaṁharati — ‘etaṁ santaṁ etaṁ paṇītaṁ yadidaṁ sabbasaṅkhārasamatho sabbūpadhipaṭinissaggo taṇhākkhayo virāgo nirodho nibbānan’ti. So tattha ṭhito āsavānaṁ khayaṁ pāpuṇāti. (*Mahāmāluṅkya Sutta*, M 64)

197 Pañcime, bhikkhave, kāmaguṇā. Katame pañca? Cakkhuviññeyyā rūpā iṭṭhā kantā manāpā piyarūpā kāmūpasaṁhitā rajanīyā, sotaviññeyyā saddā, ghānaviññeyyā gandhā, jivhāviññeyyā rasā, kāyaviññeyyā phoṭṭhabbā iṭṭhā kantā manāpā piyarūpā kāmūpasaṁhitā rajanīyā – ime kho, bhikkhave, pañca kāmaguṇā. Yaṁ kho, bhikkhave, ime pañca kāmaguṇe paṭicca uppajjati sukhaṁ somanassaṁ idaṁ vuccati kāmasukhaṁ mīḷhasukhaṁ puthujjanasukhaṁ anariyasukhaṁ. ‘Na āsevitabbaṁ, na bhāvetabbaṁ, na bahulīkātabbaṁ, bhāyitabbaṁ etassa sukhassā’ti – vadāmi. Idha, bhikkhave, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṁ savicāraṁ vivekajaṁ pītisukhaṁ paṭhamaṁ jhānaṁ upasampajja viharati … idaṁ vuccati nekkhammasukhaṁ pavivekasukhaṁ upasamasukhaṁ sambodhisukhaṁ. ‘Āsevitabbaṁ, bhāvetabbaṁ, bahulīkātabbaṁ, na bhāyitabbaṁ etassa sukhassā’ti – vadāmi. (*Araṇavibhaṅga Sutta*, M 139)

198 Satto guhāyaṁ bahunābhichanno, tiṭṭhaṁ naro mohanasmiṁ pagāḷho./ Dūre vivekā hi tathāvidho so, kāmā hi loke na hi suppahāyā./ Icchānidānā bhavasātabaddhā, te duppamuñcā na hi aññamokkhā./ Pacchā

pure vāpi apekkhamānā, imeva kāme purimeva jappaṁ. (*Guhaṭṭhaka Sutta*, Sn 772/773)

199 ‘Yathodhi kho pana me cattaṁ vantaṁ muttaṁ pahīnaṁ paṭinissaṭṭhan’ti labhati atthavedaṁ, labhati dhammavedaṁ, labhati dhammūpasaṁhitaṁ pāmojjaṁ; pamuditassa pīti jāyati, pītimanassa kāyo passambhati, passaddhakāyo sukhaṁ vedeti, sukhino cittaṁ samādhiyati. (*Vatthūpama Sutta*, M 7)

200 Idha, sāriputta, ekacco puggalo sīlesu paripūrakārī hoti, samādhismiṁ paripūrakārī, paññāya mattaso kārī. So pañcannaṁ orambhāgiyānaṁ saṁyojanānaṁ parikkhayā antarāparinibbāyī hoti.

Puna caparaṁ, sāriputta, idhekacco puggalo sīlesu paripūrakārī hoti, samādhismiṁ mattaso kārī, paññāya mattaso kārī. So tiṇṇaṁ saṁyojanānaṁ parikkhayā rāgadosamohānaṁ tanuttā sakadāgāmī hoti, sakideva imaṁ lokaṁ āgantvā dukkhassantaṁ karoti …

Puna caparaṁ, sāriputta, idhekacco puggalo sīlesu paripūrakārī hoti, samādhismiṁ mattaso kārī, paññāya mattaso kārī. So tiṇṇaṁ saṁyojanānaṁ parikkhayā sattakkhattuparamo hoti, sattakkhattuparamaṁ deve ca manusse ca sandhāvitvā saṁsaritvā dukkhassantaṁ karoti. Ayaṁ, sāriputta, navamo puggalo saupādiseso kālaṁ kurumāno parimutto nirayā parimutto tiracchānayoniyā parimutto pettivisayā parimutto apāyaduggativinipātā. (*Saupādisesa Sutta*, A 9. 12)

201 Ich persönlich glaube, die zweite Vertiefung wäre ganz gut, weil da eine wichtige Art von Gestaltung verschwindet: Sprach-Gestaltung, das Denken. Da herrscht dann innere Funkstille. Da wird auch nichts mehr geschrieben. Falls ich mich irre und es jemand aus meiner Leserschaft mit der ersten Vertiefung schaffen sollte, bitte ich um Nachricht.

202 So vata, bhikkhave, bhikkhu saṅgaṇikārāmo saṅgaṇikarato saṅgaṇikārāmataṁ anuyutto, gaṇārāmo gaṇarato gaṇārāmataṁ anuyutto, eko paviveke abhiramissatī’ti netaṁ ṭhānaṁ vijjati. ‘Eko paviveke anabhiramanto cittassa nimittaṁ gahessatī’ti netaṁ ṭhānaṁ vijjati. ‘Cittassa nimittaṁ agaṇhanto sammādiṭṭhiṁ paripūressatī’ti netaṁ ṭhānaṁ vijjati. ‘Sammādiṭṭhiṁ aparipūretvā sammāsamādhiṁ paripūressatī’ti netaṁ ṭhānaṁ vijjati. ‘Sammāsamādhiṁ aparipūretvā saṁyojanāni pajahissatī’ti netaṁ ṭhānaṁ vijjati. ‘Saṁyojanāni appahāya nibbānaṁ sacchikarissatī’ti netaṁ ṭhānaṁ vijjati.

So vata, bhikkhave, bhikkhu na saṅgaṇikārāmo na saṅgaṇikarato na saṅgaṇikārāmataṁ anuyutto, na gaṇārāmo na gaṇarato na gaṇārāmataṁ anuyutto, eko paviveke abhiramissatī'ti ṭhānametaṁ vijjati. 'Eko paviveke abhiramanto cittassa nimittaṁ gahessatī'ti ṭhānametaṁ vijjati.

'Cittassa nimittaṁ gaṇhanto sammādiṭṭhiṁ paripūressatī'ti ṭhānametaṁ vijjati. 'Sammādiṭṭhiṁ paripūretvā sammāsamādhiṁ paripūressatī'ti ṭhānametaṁ vijjati. 'Sammāsamādhiṁ paripūretvā saṁyojanāni pajahissatī'ti ṭhānametaṁ vijjati. 'Saṁyojanāni pahāya nibbānaṁ sacchikarissatī'ti ṭhānametaṁ vijjatī'ti (*Saṅgaṇikārāma Sutta*, A 6. 68)

203 Yāvatā, bhikkhave, dhammā saṅkhatā, ariyo aṭṭhaṅgiko maggo tesaṁ aggamakkhāyati. Ye, bhikkhave, ariye aṭṭhaṅgike magge pasannā, agge te pasannā. Agge kho pana pasannānaṁ aggo vipāko hoti. (*Aggappasāda Sutta*, A 4. 34)

204 Nützlich ist hierbei vor allem …, dass Prof. Rhys Davids … Neumanns Übertragung von *nāma-rūpa* als „Subjekt und Objekt" erwähnt. Dies ist eine hilfreiche Perspektive, da für einige das „Erlöschen des Bewusstseins" oder „die Zerstörung von Geist und Körper" wie deprimierende oder nihilistische Aussagen erscheinen könnten, während „die Auflösung der Subjekt/Objekt-Dualitäten" und die sich daraus ergebende Freiheit wesentlich attraktiver klingen. In diesem Licht betrachtet ist auch anzumerken, dass bei den greifbaren Qualitäten des Geistes, in dem kein Halt für die alltäglichen Dualismen zu finden ist, „Leuchten" und „Grenzenlosigkeit" mit eingeschlossen sind – ebenfalls wohl kaum unattraktive Eigenschaften. (A. Pasanno & A. Amaro, *Die Insel*, S. 156, Amaravati Publications, 2021)

Usefully … Prof. Rhys Davids … quotes Neumann's rendering of *nāma* and *rūpa* as 'subject and object'. This is a helpful perspective since, for some, the 'cessation of consciousness' or 'the destruction of mind and body' might seem like depressing or nihilistic phrases, whereas 'the dissolution of subject/object dualities' and the freedom ensuing from that, sounds considerably more appealing. In this light it's also worthy of note that the tangible qualities of the mind where no footing can be found for everyday dualisms include 'radiance' and 'limitlessness' – hardly uninviting qualities either. (*The Island*, S. 136, Amaravati, 2020).

205 Tiṭṭhanteva kho, bhikkhave, tattheva pañcindriyāni. Athettha sutavato ariyasāvakassa avijjā pahīyati, vijjā uppajjati. Tassa avijjāvirāgā vijjuppādā 'asmī'tipissa na hoti; 'ayamahamasmī'tipissa na hoti; 'bha-

vissan'ti… 'na bhavissan'ti… rūpī… arūpī… saññī… asaññī… 'nevasaññīnāsaññī bhavissan'tipissa na hoti'ti. (*Samanupassanā Sutta*, S 22. 47)

206 Phusanti phassā upadhiṁ paṭicca, nirūpadhiṁ kena phuseyyu phassā'ti. (*Sakkāra Sutta*, Ud 14)

207 เวทนากับร่างกายนั้น มีอยู่ตามธรรมชาติของมัน แต่ไม่ได้เสวย เวทนานั้นเลย (*หลวงปู่ฝากไว้*, หน้า ๑๒๐ [76])

208 Sabbamaññitānaṁ tveva, bhikkhu, samatikkamā muni santoti vuccati. Muni kho pana, bhikkhu, santo na jāyati, na jīyati, na mīyati, na kuppati, na piheti. Tañhissa, bhikkhu, natthi yena jāyetha, ajāyamāno kiṁ jīyissati, ajīyamāno kiṁ mīyissati, amīyamāno kiṁ kuppissati, akuppamāno kissa pihessati? (*Dhātuvibhaṅga Sutta*, M 140)

209 Saññaṁ pariññā vitareyya oghaṁ, pariggahesu muni nopalitto. Abbūḷhasallo caramappamatto, nāsīsatī lokamimaṁ parañcāti. (*Guhaṭṭhaka Sutta*, Sn 779)

210 Seyyathāpi, bhikkhave, puriso alagaddatthiko alagaddagavesī alagaddapariyesanaṁ caramāno. So passeyya mahantaṁ alagaddaṁ. Tamenaṁ bhoge vā naṅguṭṭhe vā gaṇheyya. Tassa so alagaddo paṭiparivattitvā hatthe vā bāhāya vā aññatarasmiṁ vā aṅgapaccaṅge ḍaseyya. So tatonidānaṁ maraṇaṁ vā nigaccheyya maraṇamattaṁ vā dukkhaṁ. Taṁ kissa hetu? Duggahitattā, bhikkhave, alagaddassa. Evameva kho, bhikkhave, idhekacce moghapurisā dhammaṁ pariyāpuṇanti … Te taṁ dhammaṁ pariyāpuṇitvā tesaṁ dhammānaṁ paññāya atthaṁ na upaparikkhanti. Tesaṁ te dhammā paññāya atthaṁ anupaparikkhataṁ na nijjhānaṁ khamanti. Te upārambhānisaṁsā ceva dhammaṁ pariyāpuṇanti itivādappamokkhānisaṁsā ca. Yassa catthāya dhammaṁ pariyāpuṇanti tañcassa atthaṁ nānubhonti. Tesaṁ te dhammā duggahitā dīgharattaṁ ahitāya dukkhāya saṁvattanti. Taṁ kissa hetu? Duggahitattā bhikkhave dhammānaṁ. (*Agaladdūpama Sutta*, M 22)

211 รู้ไม่เกิดรู้ไม่ตาย รู้ไปมากก็ไม่เป็นไร (*พระหล้า เขมปตฺโต*, หน้า ๑๖๙ [185])

212 Besides, it always inspires confidence in an author if he has a few pages of incomprehensible calculations at the end of his book. (*Clearing the Path*, S. 233 [308])

Abschließen der Nachschrift

Dieses Buch handelt von der Lehre des Buddha.

Es schmeckt nach Freiheit.
Es eignet sich nur für *Erspürende*.

Es enthält keine Ballaststoffe historischer Perspektiven.
Es ist frei von Konservierungsstoffen distanzierter Objektivität.
Es verzichtet auf Geschmacksverstärker idealistischer Positionen.

ISBN 978-3-9824580-5-2

Mettiko Bhikkhu

Gegen den STRICH